MARZO 2021 - € 1,50
GialloZafferano
la cucina nelle tue mani
PASTA con un tocco affumicato
&
Tagli economici PER arrosti SUCCULENTI
+
31 idee con bietole, spinaci e catalogna
DOLCI FACILI senza pesare niente
Fiori farciti pag. 69
109 RICETTE INEDITE non le trovi sul sito
Farciti al forno, nel sugo per la pasta, nella farcia dell'arrosto
bontà di stagione
carciofi
GRUPPO MONDADORI
Anno 5 - N.3 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/193/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 4,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Francia € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti $ 6,50 - Svizzera CHF 4,00 - Svizzera Italiana CHF 3,80
12103
9 772532 353008
IN EDICOLA IL 13 FEBBRAIO 2021

Monica

Cristiana

Giovanni

Silvia

Manuel

Alessandro

Aurora

benvenuti in **redazione**

Eccoci arrivati quasi alla fine dell'inverno, quando la sciarpa serve ancora e nei giardini si pavoneggiano anemoni, giacinti, magnolie e mimose. Questo numero lo abbiamo pensato un po' così: teporoso e garrulo. Con tanti servizi all'insegna del frugale eccezionale, per una cucina antispreco e golosa. Come quello sugli arrosti che non ti aspetti, con tagli di bovino economici (reale, spinacino, pancia e punta di petto), cucinati ad arte, quasi meglio di quelli tradizionali. E poi, vuoi mettere la soddisfazione di fare bene con poco? Come insegnano i grandi chef, son capaci tutti di fare un buon piatto con gamberoni e aragosta. L'abilità sta nel far diventare speciale quello che è normale. Giusto! Allora ci siamo sbizzarriti con pesce persico, trippa e 31 ricette a tutta clorofilla a base di bietole, spinaci e catalogna trasformati in piatti regali, dolce incluso (una torta soffice con mele e spinaci da sballo). Elegantissime anche le girelle di pasta fresca ripiene di barbabietola e gorgonzola o basilico e mortadella (pag. 50) per andare oltre il solito rotolo; oppure le proposte mare&monti (pag. 44) che sposano profumi di bosco e di scogliera. Per uno spuntino succulento prova i roesti "aumentati" con pere, formaggio o radicchio (pag. 36) che elevano la specialità elvetica al rango di manicaretto. Noi ci siamo divertiti molto dosando gli ingredienti a suon di tazze, cucchiai e bicchierini per i dolci senza bilancia (pag. 26), ma ancora di più quando un collega è arrivato in cucina, ricette veg alla mano (8 sfumature di cipolle), con gli occhialini da nuoto "per non piangere mentre le tagliamo". Mai più senza: ora sono nella tasca del grembiule per una *mise* visionaria e non convenzionale, come il nostro (e vostro) giornale.

Silvia Bombelli, giornalista

STELLE e padelle

Caro Pesci, eccoti pronto per nuove avventure. Con i tuoi soliti modi garbati e riservati e con l'azione frenante di Giove e Saturno finalmente alle spalle, te ne vai in giro leggiadro. **Sfidi la corrente** senza paura e punti a nuovi obiettivi, sporattutto professionali. Avrai successo, a patto di non lasciarti distrarre da flirt e troppi nuovi hobby. Infatti, complice Venere, tutto ti sembrerà godibilissimo, meritevole di **attenzioni e investimenti**. Trova un filtro per dosare i tuoi piaceri e in cucina pianifica bene il menu. Ti servono tanti sali minerali e vitamina B (carne, uova, pesce) per arrivare rapidamemente dove vuoi. Parti appagato, ma non satollo! **S.B.**

PESCI
dal 20 febbraio 20 marzo

La **tempra** non ti manca e sai **cosa vuoi**: prendilo senza lasciarti **distrarre**

sommario

marzo

37 Roesti di patate in tre golose varianti, arricchite con verdure e formaggi

I NUMERI del mese

le nostre cucine hanno lavorato...

11 kg
DI CARNE BOVINA
in tagli poco costosi di vitello e manzo per arrosti succulenti

9 kg
DI BIETOLE
spinaci, spinacini, coste, catalogna e puntarelle

E ANCORA, PASTA, UOVA DI QUAGLIA, CARCIOFI, PASTA DA PANE, PATATE, CIPOLLE

31 Tortini al cacao speziati, una sfiziosità pronta in poco tempo

34 Mezze maniche con cavolfiori e ricotta, per un primo da invito

la scuola di giallo

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi e impasti

Secondi

Contorni, verdure condimenti

Dolci

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sul sito

ASPETTANDO PASQUA

Colomba

Sarà una grande soddisfazione preparare in casa questo dolce tradizionale! Il fatto che la ricetta sia già stata letta tante volte fa ben sperare sul risultato finale! ***https://ricette.giallozafferano.it/Colomba-di-Pasqua.html***

SEMPLICI E DIVERSE

Uova ripiene

Scopri com'è facile trasformare le uova sode in uno stuzzicante antipasto: se le farcisci con tonno sott'olio, cipollotti freschi, zucchine, peperoni a cubetti, aglio e peperoncino, il risultato sarà davvero sorprendente. Perfette anche per un insolito aperitivo. ***https://ricette.giallozafferano.it/Uova-ripiene.html***

sui social

PIÙ CLICCATE DA FB

Orecchiette broccoli e salsiccia

La versione più saporita del famoso piatto pugliese. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10158398979451896***

PIÙ LIKE SU INSTAGRAM

Polpette di patate

Economiche, si preparano con pochissimi ingredienti e fanno felice tutta la famiglia. ***https://www.instagram.com/p/CKOc3sXs_Xu/***

PIÙ COMMENTI SU FB

Ragù alla bolognese

Certo, ognuno avrà la sua versione preferita, ma questa ricetta è una garanzia. ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/posts/10158368087976896***

prossimamente

PER TUTTI

Croissant vegani

LA COLAZIONE ALLA QUALE NESSUNO VUOLE RINUNCIARE

RICICLI D'ARTE

Sformato di riso

UNA RICETTA SVUOTAFRIGO FILANTE E APPETITOSA

Connettiti con giallozafferano

su facebook

su facebook dei Blog

su twitter

su pinterest

su instagram

DI CRISTIANA CASSÉ

è tempo DI...

Godere dei piccoli agrumi, ritrovare le verdure del nostro Sud, fare il pieno di Omega 3 con un pesce magro e proteico

CIME DI RAPA

Protagoniste della cucina pugliese (con le orecchiette e accostate al purè di fave), sono composte da foglie e infiorescenze della *Brassica campestris*: una specie che cresce anche spontanea nelle regioni temperate, dove ha nomi dialettali come broccolo di rapa, friariello e rapino. Il gusto è delicatamente amarognolo e appena pungente. **L'acquisto** Sceglietele con foglie piccole (le più sviluppate sono amare) e infiorescenze raccolte e ben verdi (mai gialle). **In cucina** Il metodo migliore per prepararle è lessarle al dente, raffreddarle in acqua e ghiaccio (in questo modo il colore resterà brillante senza diventare brunastro) e poi farle saltare in padella con aglio e olio.

TROTE

In Italia si trovano facilmente sia di allevamento (intensivo ed estensivo) sia pescate in laghi e torrenti. Ne esistono anche di marine, con un comportamento simile a quello dei salmoni. In natura sono essenzialmente carnivore (magiano molluschi, girini, piccole rane e crostacei) mentre, se allevate, vengono alimentate con farine animali e a base di cereali: la carne ha sapore meno verace, ma la qualità è comunque alta.
Nel nostro Paese esistono almeno 6 diverse tipologie di trota, che si differenziano per la livrea e il peso: tra queste la più diffusa in assoluto è l'**iridea**. Le caratteristiche nutrizionali comunque rimangono le stesse: tante proteine nobili, pochi grassi e poco e colesterolo. Lo stesso vale per la cosiddetta **salmonata**, che non è una vera e propria varietà: si tratta semplicemente di trote che si nutrono soprattutto di crostacei (se selvagge) oppure di farine di gambero o ricche di carotenoidi (se di allevamento), che ne colorano le carni.

mandarini TARDIVI

Sono i cossidetti mandarini di Ciaculli, dal nome della frazione di Palermo in cui è stata avviata la coltivazione. Mentre per gli altri agrumi la raccolta è terminata da tempo (quelli ancora in commercio sono già stoccati nei magazzini), per il tardivo inizia adesso: non a caso in Sicilia è chiamato popolarmente *marzuddu*, anche se il vero nome della varietà è *Avana*. Si tratta di un agrume molto piacevole, con buccia sottile, pochi semi e gusto dolce. È considerato un fiore all'occhiello dell'agricoltura italiana e compare tra i presidi Slow Food.

Equilibrio perfetto

Hanno meno vitamina C delle arance, ma più carotenoidi (a loro volta antiossidanti).

72 kcal

Una spremuta di salute

Perché spremere solo le arance? Il succo di mandarini è ugualmente buono, prodigo di vitamine, acqua e fibre. Oltre a questo è particolarmente ricco di bromo, una sostanza che favorisce il rilassamento e il sonno.

CHI ENTRA E CHI ESCE

asparagi, cipollotti, insalatine, pecorino marzolino
cavoletti, verza, zucca, scarola, arance, spigole

CHIEDI a noi

A domanda, risposta dalla redazione. Ogni mese le nostre soluzioni ai tuoi dubbi e quesiti gastronomici

ROAST BEEF ALL'INGLESE

https://ricette.giallozafferano.it/Roast-beef-all-inglese.html

@Cinzia: Ciao, che taglio devo acquistare?

@Giallozafferano: Ti consigliamo il controfiletto di manzo che è la parte dorsale più grassa che mantiene umida e succosa la carne. È un taglio di prima qualità del quarto posteriore di bovino adulto, che prende nomi diversi a seconda delle regioni: lombata, lombo, carré e costata senz'osso, ma è conosciuto anche come "roast beef", proprio dal nome della preparazione.

Tiramisù senza uova

https://ricette.giallozafferano.it/Tiramisu-senza-uova.html

@Marta: Ciao, è indispensabile che la panna sia ben fredda?
@Giallozafferano: La panna fredda da frigorifero monta meglio, l'ideale sarebbe raffreddare in frigo anche la ciotola e la frusta per una resa ottimale!

GNOCCHI ALLA ROMANA

https://ricette.giallozafferano.it/Gnocchi-alla-romana.html

@SIMONE: CIAO, AL POSTO DEL SEMOLINO POSSO USARE LA FARINA DI MAIS?
@GIALLOZAFFERANO: CIAO, IL SEMOLINO È UN PRODOTTO DIVERSO CHE SI OTTIENE DALLA MACINAZIONE DEL GRANO, PERTANTO NON OTTERRESTI LA STESSA RESA. ANCHE CONSISTENZA E SAPORE SAREBBERO DIVERSI; IN OGNI CASO SI POSSONO FARE ANCHE CON LA FARINA DI MAIS.

Pastiera

https://ricette.giallozafferano.it/Pastiera-napoletana.html

@Piera: "In assenza di acqua ai fiori d'arancio si può utilizzare qualcos'altro?
@Redazione: Puoi usare anche solo la scorza d'arancia come alternativa. L'effetto sarà più fresco e naturale Scegli naturalmente un agrume non trattato, lavalo con molta cura, asciugalo e preleva 2 striscioline con lo spelucchino. Fai attenzione a usare solo la parte arancione perché quella bianca ha un gusto piuttosto amaro. Riduci poi le striscioline a dadini minuscoli e incorporali al composto di ricotta.

Dilemmi gastronomici? Consigli geniali? Ricette segrete? Scrivi a: ***rivista.giallozafferano@mondadori.it***

bietole CATALOGNA & spinaci

Un'idea al giorno per cucinare le verdure a foglia tipiche del periodo tra fine inverno e inizio primavera. Come conoscerle, sceglierle al meglio e utilizzarle in gustosi antipasti, primi, secondi e contorni e, persino, in un rustico dessert

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI**
RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**

LE BIETOLE E LA CATALOGNA ERANO APPREZZATE GIÀ NELL'ANTICA ROMA, MENTRE GLI SPINACI SONO ORIGINARI DI CINA E INDIA

MILLE SFUMATURE **DI FRESCHEZZA**

Non dite a un botanico che catalogna, puntarelle, spinaci, spinacini e bietole sono tutti membri di una sola grande famiglia. Se è vero che le prime due sono sorelle (varietà di cicoria, ma con caratteri diversi) e appartengono alle *Asteracee*, gli altri sono solo lontani cugini delle *Chenopodiacee*. E, complici le infinite sfumature di verde e di freschezza, le differenze si sentono anche in cucina. Spinaci e spinacini, amati ugualmente al Nord e al Sud, donano una dolce morbidezza a torte salate e rotoli di pasta fresca per poi entrare anche in dessert rustici. Catalogna e puntarelle, dal retrogusto amarognolo, reggono il confronto con sapori forti come quello dell'aglio e danno un tocco più aggressivo a primi piatti di pasta e alle insalate; possono contare su una vasta produzione al Centro Sud (specie in Puglia e nel Lazio), mentre al Nord vengono coltivate solo in piccoli orti. Le bietole impreziosiscono risotti, vellutate, minestre e si possono accostare al pesce; quelle da costa sono preferite al Nord, quelle da taglio sono di casa al Centro e al Sud, dove prendono infiniti nomi dialettali, che vanno dal "ghiete" toscano fino allo "iajte" pugliese e al "giriteddi" siciliano.

Proprietà nutritive

Per le loro proprietà depurative e nutrienti, queste piante sono ottime da consumare in questa stagione. Tutte (in particolare catalogna e bietole) hanno un ottimo potere diuretico e favoriscono l'azione di fegato e cistifellea. Sono inoltre ricche di acido folico, ferro e potassio (soprattutto gli spinaci e le bietole) e hanno un contenuto significativo di vitamine C, del gruppo A e del gruppo B. L'apporto energetico va dalle 10 calorie per 100 grammi di catalogna alle 30 della stessa quantità di spinaci.

al BANCO

All'acquisto queste erbe devono presentare foglie di colore brillante e nervature che non abbiano parti giallastre. Dopo l'acquisto (lavate e asciugate con un canovaccio) si conservano in frigo per 3-4 giorni oppure in freezer per un massimo di 2 mesi.

1
BIETOLE DA COSTA
Dette anche biete o coste, hanno grandi foglie lucide con nervature centrali sviluppate; si consumano entrambe le parti. In genere hanno foglie verdi e nervature bianche, ma si trovano varietà di colori che vanno dal giallo al rosso.

2
SPINACI E SPINACINI
Si tratta della stessa pianta colta in fasi diverse: gli spinacini (con foglie piatte, lanceolate, tenere e adatte alle insalate) dopo 20-25 giorni, gli spinaci (con foglie più grandi arricciate e tenaci) dopo 45-60 giorni.

3
BIETOLE DA TAGLIO
Hanno foglie carnose, di colore verde intenso con piccole nervature, e una sottile costola centrale verde chiaro. Il gusto, molto delicato, diventa piuttosto amaro quando la piantina supera i 20 cm di lunghezza.

4
CATALOGNA E PUNTARELLE
Con foglie dai bordi frastagliati, sono varietà della cicoria e hanno un gusto amarognolo. La catalogna (dalle foglie grandi) si consuma cotta; le puntarelle (germogli interni croccanti e carnosi) sono ottime in insalata.

1 Rotolo con ricotta e spinaci

Preparazione **40 minuti**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **4 persone**

250 g di pasta fresca per lasagne - 200 g di spinaci puliti e lavati - 250 g di mascarpone - 750 g di ricotta fresca - 30 g di farina - 200 g di prosciutto cotto a fette - 100 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 500 ml di latte - burro - sale - pepe - noce moscata

Scotta i rettangoli di pasta per meno di 1 minuto, scolali e immergili in acqua e ghiaccio; sgocciolali e disponili su carta da forno, senza sovrapporli. Cuoci gli spinaci in padella con poco burro, coperti a metà. Mescolali, sgocciolali, strizzali e poi tritali.
Passa la ricotta al mixer con il mascarpone freddo, fino ad avere una crema. Amalgama il parmigiano, sale, pepe e poca noce moscata. Unisci gli spinaci e il prosciutto a quadretti e mescola; copri con pellicola e fai riposare in frigo. Fai la besciamella: fai dorare la farina in 30 g di burro. Versa il latte freddo tutto in una volta, mescolando; cuoci, poi sala e pepa.
Avvicina il lato lungo di 2 rettangoli di pasta su carta da forno; stendi sopra uno strato di ripieno. Arrotolali usando la carta forno e avvolgi il cilindro ottenuto nella pellicola; metti in frigo. Forma tanti rotoli e lasciali in frigo per 1 ora. Elimina la pellicola e tagliali a rondelle di 2-3 cm. Spalma poca besciamella sul fondo di una teglia, disponi sopra le rotelle e del parmigiano, copri con la besciamella rimasta. Fai gratinare in forno a 190° per 25 minuti, fai riposare 5 minuti e servi.

2 Torta salata con spinaci e pomodorini semisecchi

Srotola un disco di pasta sfoglia pronta già stesa sulla placca tenendo sotto la carta da forno in dotazione; punzecchiala. Crea un bordo lungo la circonferenza arrotolando leggermente la pasta e poi pizzicalo. Cuoci 200 g di spinaci già puliti e lavati in una padella antiaderente con poco olio e burro, con il coperchio. Scopri ogni tanto e mescola, quindi sgocciola e strizza delicatamente gli spinaci, poi tritali e mescolali a 200 g di feta a cubetti. Stendi il composto sulla pasta sfoglia e cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti o finché la pasta sarà cotta. Togli dal forno, completa con pomodorini semisecchi tagliuzzati e servi.

Eggs benedict con salsa e bietoline

Taglia a listarelle 200 g di bietoline colorate e rosolale in padella con poco burro. Copri e cuoci a fuoco basso per 5-10 minuti. Mescola 4 tuorli con il succo di 1 limone, sale, pepe e qualche goccia di Tabasco; unisci poi 80 g di burro freddo a dadini. Trasferisci su un bagnomaria e mescola, finché la salsa si addensa; tieni in caldo. Fai bollire abbondante acqua con 20 ml di aceto; crea un mulinello e, con un piattino, facci scivolare 1 uovo sgusciato. Appena l'albume si rapprende, sgocciolalo e cuoci allo stesso modo altre 3 uova. Spennella 4 crostoni di burro fuso e tostali. Unisci le bietoline e le uova, completa con la salsa e pinoli tostati.

Spaghetti aglio, olio, peperoncino e catalogna

Lessa al dente 1 cespo di catalogna a pezzi. Sgocciolali, tuffali in acqua e ghiaccio e scolali. Schiaccia 6 spicchi d'aglio, spellali e tagliali a fettine sottili. Pulisci 1 peperoncino piccante e tritalo. Scalda in una larga padella 150 ml di olio e gli spicchi d'aglio. Soffriggili a fuoco basso per 3-4 minuti con 10 filetti di acciuga, finché gli spicchi inizieranno a dorarsi e le acciughe si saranno sciolte. Aggiungi il peperoncino, elimina l'aglio e unisci la catalogna, poi mescola e regola di sale. Tosta 2 fette di pane casereccio, strofinale con uno spicchio d'aglio, irrorale con un filo di olio e tagliale a cubetti. Lessa 320 g di spaghetti, scolali al dente e versali nella padella con il condimento. Falli insaporire per qualche istante a fuoco medio, completa con i crostini e servi.

Risotto porri e bietole

Versa 1 bicchiere di vino rosso in un padellino con 1 cucchiaio di zucchero e 1 pizzico di sale. Fallo ridurre a fuoco basso, fino a ottenere una consistenza densa. Pulisci 1 porro, lavalo e taglialo a rondelle sottili. Pulisci 300 g di bietoline e tagliale a listarelle. Scalda 1 litro di brodo vegetale. Tosta 320 g di riso Carnaroli, senza grassi. Fai sciogliere 40 g di burro e un filo di olio in una casseruola e rosola il porro per 3 minuti, poi unisci 250 g di bietole. Aggiungi il riso, sfuma con 1 bicchiere di vino bianco, fallo evaporare e cuoci per 17-18 minuti, unendo poco brodo alla volta e mescolando a ogni aggiunta. Manteca il risotto fuori dal fuoco con burro a fiocchetti e grana padano Dop grattugiato. Sala, pepa, completa ogni piatto con la riduzione di vino rosso, 1 quenelle di ricotta e le bietole rimaste.

Bietoline, ricotta e noci

Pulisci 1 kg di bietoline, tagliale a pezzetti e lavale. Rosola 1 scalogno tritato in una padella antiaderente, senza grassi. Unisci le bietoline e prosegui la cottura per altri 3-4 minuti. Regola di sale e pepe e spegni. Spolverizza con 40 g di gherigli di noce spezzettati, 30 g di ricotta stagionata, irrora con un filo di olio e servi.

Catalogna piccantina

Pulisci 1 kg di catalogna, elimina le costole più dure e lessala per 3-4 minuti in acqua bollente salata; scolala. Rosola 1 cipolla rossa a fettine in 60 ml di olio e 5 g di peperoncino in polvere; aggiungi la catalogna tiepida e 500 g di ciliegini a metà. Sala, pepa e cuoci per 5-6 minuti. Unisci mandorle a lamelle e capperi.

Minestra con le biete

Lava accuratamente 600 g di bietoline, elimina la parte dura delle costine e tritale; fai cuocere il tutto coperto con 500 ml di latte e 250 ml di acqua, a fuoco basso per 20 minuti circa. Togli dal fuoco e unisci 150 g di grana padano Dop e 30 ml di olio. Mescola bene. Servi con cubetti di pane raffermo ben tostato.

Spinaci con agrumi e pere

Fai una vinaigrette emulsionando il succo di 1 arancia, 20 ml di aceto di mele, 40 ml di olio, sale e pepe, la scorzetta dell'arancia. Riunisci 1 arancia e 1 pompelmo pelati al vivo e a spicchietti con 1 pera a dadini, 250 g di spinaci già puliti e 2 cipolle ad anelli. Condisci con la vinaigrette, servi con pane tostato.

10

Pestata di patate viola con insalata di puntarelle

Elimina le foglie lunghe esterne da 2 cespi di puntarelle e le parti dure in basso, dividile in cime. Tagliale a striscioline nel senso della lunghezza con uno spelucchino e immergile in acqua e ghiaccio: in questo modo si arricceranno. Pulisci 10-12 acciughe sotto sale sotto acqua fredda corrente (sopra un colino) elimina le lische centrali e apri le acciughe a libro. Immergile in acqua e aceto per 10 minuti. Scolale su strati di carta da cucina; irrorale di olio. Frullale con 2 spicchi d'aglio, pepe e succo di limone, versando a filo olio sufficiente a ottenere una salsina emulsionata. Lessa 8 patate viola per 30-35 minuti dal bollore; scolale, sbucciale e schiacciale. Condiscile con erba cipollina tagliuzzata, succo di limone, olio, sale e pepe. Metti un tagliapasta rotondo in un piatto individuale, riempilo di pestata di patate, premi e sfila il tagliapasta. Procedi allo stesso modo altre 3 volte. Scola le puntarelle, asciugale, condiscile con la salsa di acciughe e servile con le pestate di patate.

11

Scamorzette affumicate farcite di catalogna

Lessa al dente 1 cespo di catalogna già pulita, lavata e tagliata a pezzi. Sgocciolala, tuffala in acqua e ghiaccio e scolala nuovamente. Saltala in una padella con un filo di olio, 2 spicchi d'aglio tritati, 1 pizzico di peperoncino e sale. Aggiungi 5-6 pomodori pelati spezzettati con le mani, mescola e prosegui la cottura per una decina di minuti. Apri a metà, come per un panino, 4 scamorzette affumicate e falle sciogliere leggermente sotto il grill del forno. Farciscile con le cicorie, ricomponile e servile subito.

Gamberoni grigliati

Lava 350 g di bietoline, cuocile senza sgrondarle con poco sale coperte per 10 minuti finché saranno tenere. Sgocciolale bene, trasferiscile nel mixer e frullale con 30 ml di olio, sale e pepe. Servi 8 gamberoni puliti e grigliati per 2-3 minuti per parte con la crema di bietoline preparata.

Acquacotta

Rosola senza grassi 500 g di bietoline pulite, 1 cespo di scarola a listarelle, 1 scalogno tritato, 20 g di funghi secchi ammollati, strizzati, spezzettati, 1 zucchina a rondelle e 200 g di pomodorini a metà. Irrora con 1 litro di brodo vegetale caldo e l'acqua di ammollo dei funghi filtrata. Cuoci per 20 minuti, sala, pepa e condisci con olio.

Tacos con bietoline

Affetta 1 peperoncino rosso, sbuccia e trita 2 cm di zenzero fresco con 1 spicchio d'aglio pulito. Rosola il tutto in una padella con 2 cucchiai di olio. Unisci 2 mazzi di bietoline lavate, sala, copri e falle appassire per 3-4 minuti. Farcisci 8 tacos pronti con panna acida e completa con le bietoline saltate.

Tortino di risotto

Salta in padella 250 g di spinaci in 2 cucchiai di olio, aglio, sale. Tritali e uniscili in una ciotola a 2 tuorli, 3 cucchiai di grana padano Dop e 400 g di risotto alla milanese già pronto. Mescola e riempi con il composto uno stampo cosparso di pangrattato, pressa e inforna a 180° finché la superficie sarà dorata.

Bruschette con crema di cannellini, catalogna e aioli

Metti in un pentolino 5 spicchi d'aglio spellati con 200 ml di latte e cuocili per 15 minuti dal bollore; sgocciolali. Disponi 1 uovo in un pentolino, coprilo con acqua fredda e lessalo per circa 8-9 minuti dal bollore. Raffreddalo sotto acqua fredda corrente, poi sguscialo. Elimina l'albume e ricava il tuorlo sodo: passalo al mixer con gli spicchi d'aglio lessati, sale e pepe. Unisci 1 tuorlo crudo e frulla il composto unendo, prima goccia a goccia e poi a filo, 100 ml di olio, fino a ottenere la consistenza di una maionese. Lessa al dente 1 cespo di catalogna pulita a pezzi. Sgocciolala, immergila in acqua e ghiaccio e scolala nuovamente. Saltala con un filo di olio, 2 spicchi d'aglio tritati, 1 pizzico di peperoncino e sale. Passa al mixer 200 g di fagioli cannellini con 1 spicchio d'aglio, sale, pepe, poco succo di limone e olio sufficiente a ottenere una crema gonfia. Tosta 8 fette di pane casereccio, spalmale con la crema di cannellini tiepida, copri con la catalogna e completa ogni fetta con 1 cucchiaino di aioli.

Vellutata di bietoline con stracciatella e pomodorini

Pulisci e lava 400 g di bietoline: tagliale a listarelle sottili. Spella 2 cipolle, tritale e soffriggile con 2 spicchi d'aglio, poco burro e olio. Unisci le bietoline, copri e cuoci a fuoco basso per 5 minuti. Togli il coperchio e aggiungi 4 patate sbucciate a cubetti. Copri con abbondante brodo vegetale, cuoci a fuoco medio per 30 minuti, unendo altro brodo se necessario; regola di sale e pepe. Ottieni una vellutata con un frullatore a immersione e tienila in caldo. Taglia a cubetti 2-3 fette di pane casereccio; rosolali con un po' di burro, poi spolverizzali con grana padano Dop grattugiato. Servi la vellutata con i crostini al grana, scaglie di grana, qualche cucchiaino di stracciatella di burrata e pomodorini semisecchi tagliuzzati.

18

Seppie in zimino

Preparazione
45 minuti

Cottura
50 minuti

Dosi per
4 persone

800 g di seppioline pulite - 600 g di bietoline - 15 g di funghi secchi - brodo vegetale - 200 ml di vino bianco - 1 cipolla - 1 costa di sedano - 2 spicchi d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 300 g di pomodori perini - 4 fette di pane toscano - olio - sale - pepe

Ammolla i funghi secchi in acqua tiepida. Lava bene le seppie, scolale e tamponale; tagliale a striscioline. Trita 1 spicchio d'aglio con cipolla e sedano. Pulisci le bietoline mantenendo solo le foglie; spezzale con le mani. Scotta i pomodori in acqua bollente, spellali, elimina i semi e trita la polpa. Scola i funghi, strizzali, tritali grossolanamente. **Fai rosolare il trito aromatico** in una casseruola con 40 ml di olio; unisci i funghi e falli insaporire, mescolando. Aggiungi le seppioline, mescola e bagna con il vino; fallo evaporare a fuoco vivo. Unisci i pomodori tritati, spolverizza con il prezzemolo tritato, fai prendere il bollore e cuoci per 30 minuti, unendo acqua bollente se necessario. Unisci le bietoline, regola di sale e abbassa la fiamma. **Prosegui per 10-15 minuti** bagnando, quando necessario, con un mestolino di brodo vegetale bollente. Togli dal fuoco e lascia riposare il tutto per qualche minuto. Disponi in ogni piatto 1 fetta di pane strofinata con l'aglio, suddividi le seppie con il loro intingolo, pepa e servi.

19

Ignudi di ricotta e coste

Preparazione **45 minuti**

Cottura **20 minuti**

Dosi per **4 persone**

500 g di bietole da costa - 1 limone - 1 scalogno - 500 g di ricotta - 150 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 50 g di farina - 2 uova - 1 ciuffo di salvia - 85 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe - noce moscata

Stacca dalle bietole le foglie, lavale e tagliale a listarelle sottili. Elimina gli eventuali filamenti dalle coste e immergile in acqua e succo di limone; sgocciolale e tagliale a cubettini piccoli. Rosola in una padella lo scalogno tritato con 5 g di burro e poco olio. Aggiungi i cubetti di coste e un dito di acqua e cuoci coperto finché saranno cotti, ma ancora al dente. Unisci le listarelle di foglie, rimetti il coperchio e prosegui a fuoco basso per una decina di minuti. Togli il coperchio, fai evaporare il liquido in eccesso e regola di sale e pepe.
Sgocciola le bietole, lasciale intiepidire, strizzale leggermente e tritale. Mescola in una ciotola la ricotta setacciata con 100 g di parmigiano, la farina setacciata, le uova, le bietole, sale, pepe e noce moscata. Forma con il composto delle palline della dimensione di una polpetta, infarinale e lessale, poche alla volta, in abbondante acqua salata a leggero bollore. Sciogli in una padella a fuoco bassissimo 80 g di burro con le foglie di salvia.
Sgocciola man mano gli gnocchi con un mestolo forato e trasferiscili in una pirofila calda unta con il burro rimasto, spolverizzali con il parmigiano rimanente, versaci sopra il burro caldo alla salvia e servi.

20

Fagottini di coste farciti con la ricotta

Da 1 grosso mazzo di bietole da costa ricava le foglie più grandi e scottale in acqua bollente salata. Sgocciolale, tuffale in acqua e ghiaccio, scolale e falle asciugare. Elimina dalle coste i filamenti, lavale e tagliale a dadini. Rosolali con 1 cipolla tritata, burro e olio, copri e cuoci per 10-12 minuti, finché saranno teneri, unendo poca acqua se si asciugassero. Passa allo schiacciapatate 2 patate lessate. Falle intiepidire, incorpora 250 g di ricotta, 50 g di grana padano Dop grattugiato, i cubetti di coste, sale e pepe. Dividi il ripieno sulle foglie di bietola e arrotolale. Metti i fagotti in una teglia foderata con carta forno e cospargi con burro a fiocchetti e parmigiano. Inforna a 200° per 10 minuti.

21

Frittata di spinaci al bacon

In una padella antiaderente con coperchio cuoci 200 g di spinaci puliti e lavati con una noce di burro e poco olio. Togli il coperchio ogni tanto e mescola, poi scola e strizza gli spinaci; tritali in modo grossolano. Una volta tiepidi, amalgamali a 10 albumi appena montati (non a neve) e a 4-5 cucchiai di grana padano Dop grattugiato; sala e pepa. Ungi con poco burro uno stampo di 20 cm imburrato e versaci il mix di albumi e spinaci. In superficie crea 5 incavi. Cuoci in forno a 180° per 10-12 minuti, finché la frittata sarà soda ma non troppo cotta. Toglila dal forno e fai cadere 1 tuorlo in ciascun incavo. Metti in forno per 1-2 minuti, senza lasciar cuocere i tuorli. Togli dal forno e completa con 8 fettine di bacon rosolate e croccanti.

Salatini con bietoline

Mescola 100 g di ricotta setacciata con 400 g di bietoline stufate e tritate, 30 g di pecorino grattugiato, sale e pepe. Ritaglia da 1 sfoglia pronta già stesa tanti dischi con un tagliapasta; metti al centro di ogni disco un po' di composto, chiudi i salatini a mezzaluna, spennella con 1 tuorlo e inforna a 180° per 10 minuti.

Friselle con catalogna

Pulisci 500 g di catalogna, elimina radice e foglie esterne; lavala e lessala a pezzetti per 15 minuti in 1,5 litri di brodo vegetale bollente con 1 spicchio d'aglio. Sfrega 6 friselle con 1 spicchio d'aglio spellato; distribuisci sopra la verdura scolata. Bagna ogni frisella con pochissimo brodo, condisci con pepe, sale e poco olio.

Quiche di bietoline

Pulisci 800 g di bietoline, elimina i gambi duri, lavale, mettile in un tegame senza scolarle; cuoci per 10 minuti. Rosola 2 scalogni con 40 ml di olio, unisci le erbette scolate, sala e cuoci per 5 minuti. Unisci 40 g di grana padano Dop grattugiato, 40 g di pinoli, 2 uova sbattute e 25 g di uvetta ammollata e strizzata. Versa il composto in uno stampo, cospargi di pangrattato, altra uvetta, 20 g di pinoli e un filo di olio. Cuoci nel forno a 200° per circa 15 minuti.

22

Focaccia di Recco con le bietoline

Impasta 400 g di farina Manitoba con 200 ml di acqua frizzante, 4 cucchiai di olio extravergine di oliva e poco sale, fino a ottenere un impasto liscio. Forma una palla e falla riposare per circa 1 ora coperta con un telo. Pulisci 200 g di bietoline, eliminando eventuali coste dure. Tagliale a listarelle sottili e rosolale in una padella con un filo di olio; cuocile al dente con il coperchio, unendo poca acqua se necessario. Togli il coperchio, fai evaporare l'eventuale liquido in eccesso, sala e pepa. Dividi l'impasto a metà e ricava 2 sfoglie sottilissime. Fodera la placca con carta forno e ungila con poco olio; sistema 1 delle 2 sfoglie sulla placca, distribuisci sopra 700 g di crescenza a pezzetti e le bietoline cotte. Copri con l'altra sfoglia, sigilla bene i bordi e pratica piccoli fori sulla superficie della focaccia: spennellala con olio emulsionato con acqua tiepida e poco sale. Cuoci la focaccia in forno a 250° per 10-12 minuti, finché sarà leggermente dorata. Sfornala e servila subito.

23

Sformatini di catalogna all'arrabbiata

Pulisci con cura e lava 500 g di catalogna, tagliala a pezzetti, lessala al dente in abbondante acqua bollente salata, scolala, immergila in acqua e ghiaccio e sgocciolala di nuovo. Saltala in padella con un filo di olio, 2 spicchi d'aglio tritati, peperoncino e 1 ciuffo intero di salvia; lasciala insaporire per 5 minuti coperta, poi scoprila e fai evaporare il liquido in eccesso. Regola di sale e frulla il tutto, dopo aver eliminato la salvia. In una ciotola mescola con la frusta 250 g di ricotta di pecora setacciata con 3 uova e sale. Incorpora la catalogna frullata e riempi per metà 4 o 6 stampini individuali, a seconda della dimensione, imburrati e spolverizzati di pangrattato. Sistema al centro un cubetto di pecorino fresco (totale 150 g) per ciascuno sformato e colma gli stampini con il composto di catalogna rimasto. Cuocili in forno a 180° per 20-25 minuti e lasciali rassodare a forno aperto per 10 minuti. Spezzetta 400 g di pelati. Rosola in poco olio 4 spicchi d'aglio tritati e 2 peperoncini tritati. Fai soffriggere dolcemente, poi unisci i pelati, 5 g di zucchero e sala. Mescola, cuoci a fuoco vivo per 10 minuti. Capovolgi gli sformatini nei piatti e servili con la salsa all'arrabbiata e prezzemolo tritato.

Puntarelle sott'olio

Separa 1 kg di puntarelle, eliminando le parti dure della base, lavale e asciugale. Mettile in una grande ciotola con 20 g di sale grosso, 10 g di zucchero e il succo di 1 limone; copri con pellicola e metti in frigorifero per 1 giorno a riposare. Scola le verdure e coprile con 1 bicchiere di acqua fredda e 2 bicchieri di aceto di mele. Lasciale riposare per 1 giorno in frigo, coperte. Scolale, asciugale, dividile in vasetti di vetro a chiusura ermetica sterilizzati e ben asciutti, poi versaci olio di oliva fin quasi all'orlo. Unisci 1 spicchio d'aglio a metà e granelli di pepe nero (o 1 peperoncino pulito) per ciascun vasetto e chiudili. Conserva in frigo e consuma le puntarelle entro 2-3 settimane (toglile dal frigo almeno 1 ora prima di servire). Sono ottime con acciughe e salumi piccanti.

Purè verde e pollo al vapore

Pulisci e lava 800 g di bietole da costa; separa le coste bianche dalle foglie. Lessa in brodo vegetale le coste a pezzetti. Salta le foglie verdi con 30 g di burro, sale e pepe. Passa al mixer tutta la verdura ben sgocciolata con 30 g di grana padano Dop e 30 g di panna acida, sale e pepe. Servi con petti di pollo cotti a vapore per 30 minuti.

Frittelline di bietole

Sbollenta 200 g di bietole in acqua salata, strizzale, tritale e falle asciugare 1/2 minuto in padella a fuoco vivace; fai raffreddare. Fai un composto con 4 uova, sale e pepe, le bietole, 100 g di grana padano Dop grattugiato e 100 g di farina. Un cucchiaio alla volta, friggilo in olio caldo per 2 minuti per parte, finché le frittelle saranno dorate.

Torta soffice di mele e spinacini

Sbuccia e taglia a dadini 2 mele; irrorali con succo di limone e unisci 50 g di farina di mandorle (o granella fine di mandorle); tieni da parte. Passa al mixer 50 g di foglie di spinacini già lavati e asciugati con 2 uova e 50 g di latte, unisci 100 g di zucchero e frulla bene il tutto, versandoci anche 100 g di burro fuso, poi amalgama gradualmente 250 g di farina setacciata con 1/2 bustina di lievito per dolci. Incorpora infine mele e farina di mandorle. Versa il tutto in uno stampo di 24 cm imburrato e foderato di carta forno. Cuoci la torta in forno caldo a 180° per circa 40 minuti. Sforna, fai raffreddare, spolverizza con zucchero a velo, decora con foglioline di spinacini e lamelle di mandorle e servi.

Insalata con fragole, spinacini e cipollotti

Mescola in una grande ciotola 200 g di spinacini freschissimi lavati e asciugati, 12 fragole a spicchietti, 4 cipollotti rossi affettati finemente e una manciata di gherigli di noce spezzettati grossolanamente. Versa in un vasetto di vetro 3 cucchiai di aceto balsamico, 1 cucchiaio di miele, 1 cucchiaino di senape, 8 cucchiai di olio extravergine di oliva, sale e pepe. Metti il coperchio e agita il vasetto fino a ottenere un'emulsione. Condisci l'insalata preparata, mescolandola delicatamente con le mani. Trasferiscila in un grande piatto da portata, decorala con scaglie di parmigiano reggiano Dop e servi subito.

A CURA DI **MONICA PILOTTO**

un guscio pieno di delizie

Qualità, prodotti stagionali e del territorio, riduzione degli sprechi e l'amore per le ricette tradizionali della sua Liguria hanno fatto sì che Renata diventasse una regina del web

Renata

LA POLITICA in un piatto

La conoscenza della materia e dei modi di trattarla nel rispetto della natura sono i pilastri su cui poggia la cucina di Renata. Impegnata in politica per quasi vent'anni - come europarlamentare si è occupata anche di pesca - nel 2019 lascia prevalere la sua passione per la cucina, prende un diploma di cuoca professionista e dà vita al suo blog **La mia politica in cucina** (https://blog.giallozafferano.it/renatabriano). Perché, come sostiene lei, "In cucina si può cambiare il mondo".

Crostata al cacao e limoni

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **40 minuti**
Dosi per **6 persone**

200 g di farina 00 + quella per lo stampo - 50 g di cacao amaro - 145 g di burro + quello per lo stampo - 260 g di zucchero - 3 uova - 4 limoni non trattati - 50 ml di limoncello - foglioline di menta - sale

Mescola la farina, il cacao, 125 g di burro, 100 g di zucchero, 1 uovo, un pizzico di sale e amalgama con la punta delle dita, poi lavora fino a ottenere un impasto omogeneo. Fai una palla, avvolgila in carta da forno e mettila in frigo per 2 ore. **Intanto grattugia la scorza** di 2 limoni lavati e asciugati, spremi il succo e tienilo da parte. In una ciotola riunisci la scorza grattugiata con 100 g di zucchero, 20 g di burro e le uova rimaste. Monta con le fruste finché il composto sarà spumoso, cuocilo in un pentolino a bagnomaria con il succo di limone, mescolando finché la crema si sarà addensata. Togli dal fuoco e fai intiepidire. **Stendi la pasta frolla** e disponila in uno stampo di 24 cm imburrato e infarinato. Bucherella il fondo con una forchetta e cuoci in forno a 180° per 30 minuti. Taglia a rondelle i limoni rimasti, elimina i semini e falli caramellare in padella con 3 cucchiai di acqua e lo zucchero rimanente. Fai intiepidire la crostata, irrora la base con il limoncello e distribuisci la crema di limoni. Guarniscila con le fette di limone caramellate e le foglioline di menta.

TUTTO IL BUONO DEL LIMONE

È una miniera di sostanze benefiche e antiossidanti che agiscono su più fronti. La sua scorza, tanto usata in cucina, è ricca di limonene, sostanza che protegge i tessuti dalle infiammazioni: per questo è sempre meglio acquistare limoni bio o con buccia edibile. Oltre a essere ricco di vitamina C, come tutti sanno, è anche fonte di potassio che favorisce l'eliminazione delle tossine.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

dolci SENZA BILANCIA

DICIAMO LA VERITÀ: PESARE TUTTI GLI INGREDIENTI PER FARE LA TORTA NON È DIVERTENTISSIMO... SE LO HAI SEMPRE PENSATO, PROVA LE RICETTE DI AURORA, GIOVANNI E MANUEL, DOVE L'UNITÀ DI MISURA NON SONO I GRAMMI, MA LE TAZZE E I CUCCHIAI! PROVALE TUTTE E SCRIVICI LA TUA PREFERITA

A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

La sfida dello scorso numero sui piatti per San Valentino è stata vinta da Manuel

1

Quattro quarti allo yogurt

"La proporzione è il segreto di questo dolce semplice, dal buon sapore di una volta: un quarto di uova, uno di zucchero, uno di farina e l'ultimo, tradizionalmente di burro, che ho sostituito con lo yogurt per una versione più leggera".

la ricetta vegetariana di **Aurora**

Gira pagina e trovi le ricette complete

3 Quadrotti al cioccolato

"I brownies sono famosi per la loro morbidezza grazie alla generosa quantità di burro e uova... Prova questa alternativa, mi ringrazierai!"

la ricetta veloce di **Manuel**

2 Torta 12 cucchiai

"Ecco la ricetta che fa al caso tuo quando sei in vacanza o la bilancia di casa non funziona: ti basterà soltanto 1 cucchiaio, anzi 12!"

la ricetta di tradizione di **Giovanni**

la ricetta di
Aurora

Quattro quarti allo yogurt

Per 6 persone
1 tazza di yogurt greco - 1 tazza di farina 00 - 1 tazza di zucchero - 4 uova - 1 bustina di lievito per dolci - burro e farina per lo stampo - confettura di frutta a piacere - sale

Monta bene le uova (a temperatura ambiente) con lo zucchero aggiungendolo poco per volta, in modo da ottenere un composto più stabile e uniforme. Unisci lo yogurt continuando a montare e poi ferma le fruste.
Incorpora la farina e lievito setacciati insieme, un cucchiaio per volta, amalgamandoli con una spatola con delicati movimenti dal basso verso l'alto. Infine aggiungi un pizzico di sale. Se vuoi, puoi profumare il quattro quarti con 1 cucchiaino di estratto naturale di vaniglia o di scorza grattugiata di limone non trattato.
Versa il composto in uno stampo da plumcake imburrato e infarinato e cuocilo in forno statico a 170° per circa 40 minuti: infila uno stecchino nel dolce, se esce asciutto il quattro quarti è pronto. Lascialo raffreddare prima di sformarlo e gustarlo con un po' di confettura.

la ricetta di
Giovanni

Torta 12 cucchiai

Per 6 persone
12 cucchiai di farina 00 - 12 cucchiai di zucchero - 12 cucchiai di olio di semi - 12 cucchiai di latte - 12 cucchiai di panna fresca - 3 uova - 1 limone non trattato - 1 bustina di lievito in polvere per dolci - burro e farina per lo stampo

Inizia montando le uova (a temperatura ambiente) con le fruste elettriche e versando lo zucchero un po' alla volta: dopo circa 5 minuti avrai ottenuto un bel composto chiaro e spumoso. Poi versa a filo prima l'olio di semi lasciandolo incorporare bene e successivamente anche il latte (a temperatura ambiente).
Ora unisci la farina e il lievito precedentemente setacciati. Non ti resta che profumare il tutto aggiungendo la scorza grattugiata del limone, mescolare il composto e trasferirlo in uno stampo imburrato e infarinato di 20 cm di diametro.
Cuoci la torta in forno statico a 180° per circa 30-35 minuti facendo la prova stecchino a fine cottura (vedi ricetta a sinistra). Lasciala intiepidire, sformala e falla raffreddare del tutto. Monta la panna a neve ben ferma e distribuiscila sul dolce con una spatola. E buon appetito!

la ricetta di
Manuel

Quadrotti al cioccolato

Per 4 persone
2 tavolette di cioccolato fondente - 6 cucchiai di corn flakes - 6 fichi secchi - 6 datteri denocciolati - 8 noci sgusciate - 2 cucchiai di olio di semi di girasole - sale

Sciogli il cioccolato a bagnomaria oppure nel microonde: grattugialo in una ciotola e infornalo alla minima potenza per 20-30 secondi (se non è ben sciolto, mescola e ripeti l'operazione). Mescola i corn flakes, i fichi secchi, i datteri e le noci sgusciate tutti tritati a coltello, unendo anche l'olio. Se ti stai chiedendo dove sia lo zucchero in questo dolce, assaggia un dattero o un fico secco: capirai da solo quanto sono naturalmente zuccherini.
Miscela il cioccolato con un pizzico di sale per enfatizzarne il gusto e versalo sensualmente sugli altri ingredienti (tieniene da parte un po' per decorare): mescola bene e versa il composto in una teglia foderata di carta da forno (così sarà più facile staccare i quadrotti): livellalo con una spatola in modo che abbia 1 cm abbondante di spessore e una forma rettangolare.
Cospargi il dolce con il mix di ingredienti tenuti da parte e mettilo in frigo a rassodare per almeno un paio d'ore. A questo punto, riducilo in quadrotti e assaggialo: senti la mancanza di uova, latte o burro? No? Allora ti è venuto bene!

veloce CON GUSTO

Manuel

ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

"Da piccolo nemmeno Braccio di Ferro mi convinceva a mangiare gli spinaci. Ora, se non sono di stagione, ne tengo sempre in freezer per condire magari un timballo di riso; e quando arriva la primavera, adoro inserirli in un wrap di pollo alla griglia, magari con guacamole e tabasco piccante".

e in più...

Tortini di patate spinaci e radicchio

Ammetto che gli spinaci non sono la mia prima scelta quando vado dal fruttivendolo. Ma poi mi ricordo di quella cocotte fumante formaggiosa mangiata vicino Campobasso, dove spinaci e radicchio: sembravano le verdure più buone del mondo cucinate così

Taglia alla mandolina sottile 400 g di **patate** sbucciate, tuffale in acqua bollente salata e lessale per 5 minuti. Nel frattempo monda 200 g di **spinaci** e 1 **radicchio tardivo**, scalda una padella con 2 cucchiai d'**olio extravergine d'oliva** e fai imbiondire 1 spicchio d'**aglio** schiacciato in camicia. Unisci in padella spinaci e radicchio, condisci con una presa di **sale**, una macinata di **pepe nero** e copri con il coperchio: ci vorranno una decina di minuti, ma ogni tanto mescola, così si cuoceranno uniformemente. Scola le patate e falle asciugare su carta assorbente. Puoi già comporre le cocotte. Ungile d'olio e versa sul fondo di ognuna del **pangrattato** fino a tappezzare le pareti. Aggiungi qualche fetta di patata, poi gli spinaci insieme al radicchio, qualche cubetto di **provola dolce** (in tutto ne serviranno 200 g) e ripeti la successione degli ingredienti: patate, spinaci, radicchio e altra provola che contribuirà a formare quelle crosticina in superficie che sarà davvero irresistibile. Prima di infornare aggiungi altro pangrattato, **timo** e **rosmarino** tritati e un giro d'olio. Cuoci a 180° e dopo 15 minuti saranno prontissimi. Se vuoi dare ancora colore, passa alla modalità grill e fai gratinare per bene: vedrai che colori e sentirai che profumo!

Quando le verdure avanzano
Se dovessero avanzare radicchio e spinaci, non cercare di rimpinzare troppo le portate; falli invece intiepidire e usali per preparare un ottimo pesto. Frulla il tutto insieme a parmigiano reggiano Dop, pinoli e gherigli di noce, poi condisci un piatto di pasta e goditi la tua serie tv preferita!

festa DELLA donna

Una giornata in cui riservarsi attenzioni speciali da condividere con amiche, sorelle, madri e figlie. Goditela con gli spaghettoni verdi dal morbido cuore di burrata, un'orata profumatissima e un tortino al cioccolato che si scioglie in bocca

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Spaghettoni alla crema di bietole

Per 4 persone

320 g di spaghettoni - 300 g di bietoline - 1 scalogno - 200 g di burrata - 30 g di mandorle - 40 g di pistacchi spellati - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 2 fette di pancarrè - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sciacqua le bietoline e scottale in acqua bollente salata per un minuto, scolale e falle rosolare in padella a fuoco dolce con lo scalogno tritato fine e 3 cucchiai d'olio, poi bagnale con un mestolino di brodo caldo e cuocile per 5 minuti a fuoco medio. Frulla il composto e fallo intiepidire, unisci il grana e la parte più soda della burrata e frulla ancora fino a ottenere una crema. **Cuoci la pasta** in acqua bollente salata. Sbriciola grossolanamente il pancarrè privato della crosta e rosolalo in padella con un filo d'olio, le mandorle a scaglie e qualche pistacchio tritato. Scola gli spaghetti al dente, falli saltare in un tegame con la crema di bietoline e servili aggiungendo su ogni porzione un cucchiaio della burrata rimasta, il pane rosolato e i pistacchi rimasti a pezzetti.

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Filetti di orata agli agrumi

Per 4 persone

4 filetti di orata puliti da 200 g l'uno - 2 coste di sedano con le foglie - 6 pomodori secchi sott'olio - 40 g di mandorle sgusciate non spellate - 20 g di capperini al naturale - 1 limone giallo non trattato - 1 limone verde non trattato - 1/2 arancia non trattata - olio extravergine d'oliva - sale - pepe misto

Priva il sedano dei filamenti, lavalo e taglialo a cubettini con i pomodori sgocciolati e la scorza degli agrumi. Pela al vivo gli agrumi e affettali. Sgocciola i capperini e spezzetta grossolanamente le mandorle.
Prepara 4 fogli di carta da forno, posaci sopra le fettine degli agrumi sistemandole in modo da creare un letto con le foglie di sedano e sistemaci sopra i filetti di orata, sala e pepa. Cospargi i filetti con i cubettini preparati, le mandorle e i capperini. Irrora ogni porzione con un filo d'olio, poi sigilla i cartocci e trasferiscili su una placca. Cuocili in forno a 200° per 15 minuti circa e poi servili aprendo i cartocci in tavola.

Caramellato sì, ma al forno

Se preferisci, puoi far caramellare l'ananas in forno senza burro prima di cuocervi i tortini: taglialo a fette e sistemale su una teglia. Aggiungi un cucchiaino di miele su ogni fetta e una manciata di zucchero di canna. Informa a 180° per 20 minuti e poi riduci l'ananas a cubetti.

Tortini al cacao speziati

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

Per 4 persone
270 g di cioccolato fondente - 3 uova medie - 40 g di farina 00 - 70 g di zucchero semolato - 4 cucchiai di zucchero di canna- 1 cucchiaio di cacao amaro - 1 cucchiaino di essenza di vaniglia - 1 cucchiaino di zenzero candito tritato finemente - 6 fette di ananas - burro - sale

Sciogli a bagnomaria 150 g di cioccolato con 100 g di burro. Monta le uova con lo zucchero semolato , unisci il composto al mix di cioccolato e burro tiepido e poi incorpora la farina, un pizzico di sale, lo zenzero e l'essenza di vaniglia.
Taglia l'ananas a cubetti e falli rosolare in una padella antiaderente con 15 g di burro e lo zucchero di canna, mescolando finché saranno caramellati.
Imburra 4 stampini, spolverizzali con il cacao e riempili con il composto inserendo nell'impasto il cioccolato rimasto a pezzi grossi. Inforna a 200° per 9-10 minuti. Fai intiepidire i tortini per pochi minuti, poi sformali e servili con l'ananas caramellato.

8 paste dal tocco AFFUMICATO

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

"Per ottenere una fonduta liscia e senza grumi, incorpora il formaggio a fuoco spento, mescolando energicamente con una piccola frusta".

Pappardelle con fondutina e speck

Per 4 persone
320 g di pappardelle - 200 g di pecorino romano grattugiato - 200 ml di latte - 2 cucchiaini di fecola di patate - 4 carciofi - 1 limone - 100 g di speck - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Elimina dai carciofi le foglie esterne più dure e le punte, tagliali a metà, privali dell'eventuale fieno, riducili a spicchietti e tuffali man mano in acqua acidulata con il succo del limone. Scolali e falli saltare in una padella grande con l'aglio schiacciato, 4 cucchiai d'olio e 4 d'acqua per 8-9 minuti o finché risulteranno dorati. Se necessario, unisci ancora poca acqua e sala alla fine.
Taglia lo speck a striscioline, uniscile ai carciofi e cuoci ancora per un paio di minuti per renderle croccanti. Elimina l'aglio, pepa e spegni.
Stempera la fecola con 4 cucchiai di latte. Scalda in un pentolino antiaderente il latte rimasto, unisci il mix di fecola e il pecorino e mescola fino a quando la salsa sarà addensata.
Lessa le pappardelle in acqua bollente salata, scolale al dente, lasciandole umide e mescolale con il mix di carciofi e speck. Suddividi la fonduta preparata sul fondo di 4 piatti e distribuiscici sopra la pasta condita.

Carbonara di trofie con bacon

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 15 minuti

320 g di trofie - 500 g di asparagi - 4 tuorli - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 80 g di bacon o pancetta affumicata - sale - pepe

Elimina la parte legnosa dai gambi degli asparagi e spella la parte rimasta con un pelapatate. Sciacquali, taglia i gambi a rondelle e le punte a metà, nel senso della lunghezza, e scottali in acqua bollente per 2-3 minuti. Sgocciolali con un mestolo forato e immergili subito in una ciotola con acqua e ghiaccio (per conservare il colore verde brillante).
Scalda una larga padella antiaderente, unisci il bacon tagliato a dadini e falli rosolare su fiamma vivace per 3-4 minuti, finchè il grasso si sarà sciolto. Sbatti i tuorli in una ciotola con il grana e un'abbondante macinata di pepe.
Lessa la pasta in acqua salata in ebollizione, scolala al dente (tieni da parte poca acqua di cottura) e trasferiscila nella padella con il bacon. Aggiungi gli asparagi sgocciolati, mescola e spegni il fuoco. Infine, versa la crema di tuorli e grana, mescola ancora e aggiungi, se necessario, 2-3 cucchiai dell'acqua di cottura della pasta tenuta da parte. Servi subito.

Fusilli con pesto di spinaci e salmone

Per 4 persone
320 g di fusilli - 200 g di filetto di salmone affumicato - 200 g di spinacini - 1 arancia non trattata - 1 spicchio d'aglio - 1 cipolla piccola - 40 g di mandorle pelate - 20 g di grana padano Dop grattugiato - 20 g di pecorino romano grattugiato - 2 rametti di timo - vino bianco - olio extravergine di oliva - burro - sale

Pulisci gli spinacini, lavali e frullali nel mixer con l'aglio spellato, 1 rametto di timo sforbiciato, le mandorle, il grana, il pecorino, poco sale e 0,5 dl d'olio.
Spella la cipolla, tritala fine e falla appassire in un tegame con una noce abbondante di burro. Unisci il salmone a dadini, la scorza grattugiata di 1/2 arancia e fai insaporire per 1 minuto, mescolando. Bagna con il vino e lascialo evaporare a fiamma vivace.
Lessa i fusilli in acqua salata in ebollizione e scolali al dente, tenendo da parte un po' dell'acqua di cottura. Diluisci il pesto di spinaci preparato con qualche cucchiaio dell'acqua di cottura, condisci i fusilli, unisci il salmone preparato, il timo rimasto e completa con la scorza d'arancia restante a filettini.

"Se non trovi il filetto di salmone affumicato, puoi sostituirlo con le fettine, che puoi ridurre a straccetti, spezzettandoli grossolanamente".

"Quando è previsto di far saltare nel condimento la pasta, non scolarla troppo, ma lasciala un po' umida: risulterà meglio amalgamata al sugo".

Caserecce con Praga, miele e rosmarino

Per 4 persone
320 g di caserecce - 180 g di prosciutto di Praga a fette - 40 g di nocciole pelate - 4 cucchiaini di senape - 4 cucchiaini di miele - 3 rametti di rosmarino - 1 dl di vino bianco - 80 g di burro - sale - pepe

Fai fondere il burro in una padella e rosola il prosciutto spezzettato grossolanamente per 2 minuti o fino a quando sarà croccante.
Nel frattempo, lessa la pasta in acqua bollente salata. In un'ampia padella antiaderente, scalda a fuoco molto basso la senape con il miele, unisci il rosmarino a ciuffetti e sfuma con il vino. Diluisci la salsa con 1 mestolino dell'acqua di cottura della pasta, aggiungi il prosciutto, regola di sale, pepa e mescola per amalgamare bene.
Scola la pasta al dente, trasferiscila nella padella con il condimento e falla saltare brevemente. Completa con le nocciole spezzettate grossolanamente.

saperne di più

GUSTO fumé

L'affumicatura è una tecnica antichissima, nata per conservare gli alimenti a lungo. Oggi è utilizzata soprattutto per caratterizzare con il tipico aroma carni di maiale (pancetta, prosciutto, würstel), pesce (salmone, trota, aringa) e formaggi, che assumono aromi particolari, a seconda dei legni utilizzati (in Europa, faggio e quercia).

3

Sono le fasi di lavorazione del prosciutto di Praga: le cosce di suino vengono aromatizzate in una salamoia con aromi, poi affumicate con legni di faggio e infine cotte a vapore (fino a 13 ore).

VARIANTE con carciofi e uova

Fai rosolare 4 **carciofi** puliti e affettati in un tegame con un filo d'**olio**; insaporisci con una presa di **sale** e un trito di **rosmarino** e **aglio** e cuoci per 10 minuti a fiamma moderata. Intanto, sbatti 4 **tuorli** con 30 g di **grana padano Dop** grattugiato, sale e **pepe**. Lessa 320 g di **pasta secca** in acqua bollente salata, scolala al dente e uniscila ai carciofi nel tegame; mescola e togli dal fuoco. Versa sulla pasta il mix di uova preparato e lascia che si addensi con il solo calore della pasta, mescolando. Completa con 160 g di **ricotta affumicata** sbriciolata.

Mezze maniche con cavolfiori e ricotta

Per 4 persone
320 g di mezze maniche - 1 piccolo cavolo romanesco - 600 g di cimette di cavolfiore di colore misto (bianco, viola, arancio) - 50 g di gherigli di noce - 80 g di ricotta affumicata - brodo vegetale - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 peperoncino - 1 spicchio d'aglio - 1/2 cipolla - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Dividi il cavolo romanesco a cimette e lessale in acqua bollente salata per 10 minuti. Sgocciolale e, nella stessa acqua, scotta le cimette colorate; scolale ancora croccanti con un mestolo forato, senza eliminare l'acqua di cottura.
Spella la cipolla, affettala e falla appassire in una casseruola con un filo d'olio. Unisci le cimette di cavolo romanesco (tienine da parte 200 g), fai insaporire, aggiungi 1 mestolino di brodo e cuoci finché si sarà asciugato. Frulla il composto, versando poco olio a filo, poi incorpora il prezzemolo tritato. Regola di sale e pepa.
Nel frattempo, lessa la pasta nell'acqua dei cavolfiori, riportata a ebollizione. Soffriggi in un tegame l'aglio spellato con il peperoncino a rondelle. Unisci le cimette colorate e quelle di cavolo romanesco tenute da parte e falle insaporire per 2 minuti. Scola la pasta, lasciandola umida, e condiscila con la crema preparata e le cimette croccanti. Completa con la ricotta affumicata a scaglie e le noci spezzettate.

"Se ti piace, puoi aggiungere all'intingolo dove ripassi le cimette 2-3 filetti d'acciuga, stemperati nel fondo di cottura".

Preparazione 20 min.

Cottura 20 min.

"Generalmente, la buccia della scamorza è edibile e non è necessario eliminarla: basta strofinarla con uno straccetto inumidito".

Garganelli con patate e scamorza

Per 4 persone
320 g di garganelli - 200 g di scamorza affumicata - 300 g di patate - 150 g di soffritto pronto surgelato - 150 g di polpa di vitello macinata - brodo vegetale - 1 dl di vino bianco - 1 dl di passata di pomodoro - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Fai appassire il soffritto surgelato con poco olio; aggiungi la carne macinata, falla rosolare a fuoco vivo, sfuma con il vino e aggiungi la passata. Cuoci per 15 minuti, poi sala e pepa.
Intanto, porta a ebollizione l'acqua per la pasta. Sbuccia le patate, lavale, tagliale a dadini, asciugali con la carta da cucina, friggili in abbondante olio e scolali su carta da cucina.
Lessa i garganelli al dente, trasferiscili in una ciotola e condiscili con il ragù preparato. Completa con la scamorza a tocchetti, le patate fritte e il rosmarino a ciuffetti.

Pappardelle con trota salmonata

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 25 minuti

250 g di pappardelle all'uovo - 4 uova - 40 g di grana padano Dop grattugiato - 160 g di trota salmonata affumicata - 300 g di piselli surgelati - 120 g di panna acida - aneto - 1 porro - 60 g di burro - sale - pepe

Pulisci il porro privandolo delle radici e dell'estremità verde; affettalo e fallo appassire in una larga padella con 40 g di burro. Unisci i piselli, sala, pepa, versa 1 dl d'acqua calda e prosegui la cottura per 10-12 minuti. Aggiungi la trota spezzettata, mescola e spegni il fuoco.
Sbatti le uova con il grana, un pizzico di sale e pepe; cuoci 4 frittatine, versando 1/4 del composto alla volta in una larga padella antiaderente unta con il burro rimasto. Man mano che sono pronte, tamponale con carta da cucina e tagliate a listarelle più larghe delle pappardelle.
Fai lessare le pappardelle in abbondante acqua bollente salata, scolale al dente e trasferiscile nella padella con i piselli. Unisci la panna acida, abbondante aneto tagliuzzato e fai insaporire il tutto per qualche istante a fuoco medio. Aggiungi le listarelle di frittata, mescola delicatamente e servi.

"Per pulire le code di gambero, incidile con un coltellino, apri il guscio, introduci uno stecchino sotto al filetto nero, sollevalo e sfilalo".

Preparazione 15 min.

Cottura 15 min.

Bavette con gamberi e pancetta

Per 4 persone
320 g di bavette - 300 g di code di gambero - 12 olive taggiasche snocciolate - 2 fette di pancetta affumicata o bacon - 1 scalogno - 1 rametto di timo - vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Riduci la pancetta affumicata a striscioline. Priva i gamberi del guscio e sfila il filetto nero. Spella lo scalogno, tritalo fine e fallo soffriggere in un'ampia padella antiaderente con 3 cucchiai d'olio e la pancetta fino a quando quest'ultima sarà ben rosolata.
Unisci i gamberi, cuocili per 1 minuto, mescolando, poi sala e sfuma con 1/2 bicchiere di vino. Aggiungi le olive, le foglioline di timo e una macinata di pepe; mescola e spegni.
Lessa la pasta in acqua bollente salata, scolala al dente e trasferiscila nella padella con i gamberi. Fai insaporire per 1 minuto su fiamma vivace, mescolando, e servi subito.

cos'è il BACON?

È un salume tradizionale del mondo anglosassone, dove è prodotto in molte tipologie e con nomi diversi a seconda dei tagli suini utilizzati, della lavorazione e del paese d'origine. Può essere affumicato, oppure solo stagionato. In questo caso, va consumato sempre cotto. In Italia il termine "bacon" viene utilizzato come sinonimo di pancetta affumicata, che come taglio corrisponde allo steaky bacon affumicato (smoked).

pancetta Alto Adige

La pancetta Recla è ricavata dalla selezione di carni suine magre, salate con un mix speciale di sale e spezie, leggermente affumicate con legno di faggio e stagionate. Recla, pancetta affumicata Alto Adige, 2,85 euro la confezione da 80 g.

roesti DI PATATE

Le deliziose, croccanti schiacciatine di patate della tradizione svizzera si arricchiscono di verdura e formaggio in tre golose varianti, tutte da provare

A CURA DI **ENZA DALESSANDRI**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

con BARBABIETOLA e cipolla

Questa versione sfiziosa ha una delicata sfumatura color rubino e un gusto appena dolce, da bilanciare con una misticanza dal gusto piccantino o con una salsa acidula. Attenzione a usare i guanti monouso quando maneggi la barbabietola per evitare di tingerti le mani.

CON CAROTE radicchio e rucola

Un elegante mix di dolce, amaro e piccantino si mescola alla base di patate grattugiate. Dopo aver saltato le carote e il radicchio in padella, tamponali bene con la carta assorbente e compattali con le mani insieme agli altri ingredienti.

1

GRATTUGIA LE PATATE

Sbuccia 350 g di patate ricche di amido, lavale e mettile in acqua fredda. Porta a bollore, sala e lessale per circa 15 minuti: devono risultare cotte, ma ancora molto sode. Sgocciolale, sbucciale ancora calde, falle completamente raffreddare (tienile in frigo coperte per 12 ore) e grattugiale a fiammifero attraverso una grattugia a fori grossi.

2

PREPARA GLI ALTRI INGREDIENTI

Con pere, prosciutto e formaggio

Grattugia il Gruyère e la pera con la grattugia a fori larghi. Asciuga la pera premendola bene in un colino e tamponala con carta assorbente; mescola la pera e il Gruyère alle patate preparate, ai cubetti di cotto, alle foglie di salvia, poi sala.

1 pera soda

40 g di prosciutto cotto

50 g di Gruyère

1 ciuffo di salvia

Con barbabietola e cipolla

Sbuccia la barbabietola e grattugiala con la grattugia a fori grossi. Asciugala premendola bene in un colino e tamponala con carta assorbente, poi mescolala alle patate preparate, alla farina, alla cipolla tritata e insaporisci con aneto e sale.

150g di barbabietola

30 g di farina

1 ciuffo di aneto

1/4 di cipolla

Con carote, radicchio e rucola

Taglia il radicchio a listarelle. Raschia le carote, grattugiale, asciugale premendole bene in un colino; salta le verdure in padella con poco olio e tamponale con carta assorbente, poi mescolale alle patate, alla rucola e alla farina; insaporisci con sale.

40 g di rucola

40 g di radicchio

30 g di farina

150 g di carote

3

COMPATTA E CUOCI

Compatta bene il composto preparato con le mani. Sciogli una noce di di burro in una padella antiaderente e versa 4-5 grandi cucchiaiate del composto nella padella, appiattendole con il dorso della paletta in modo da formare delle schiacciatine rotonde e sottili. Cuoci i roesti a calore vivace per 3-4 minuti, finché prenderanno colore, girali e falli dorare sull'altro lato. Scolali su carta assorbente, versa un'altra noce di burro in padella e cuoci i roesti rimanenti. Man mano che li prepari, metti i roesti nel forno caldo, ma spento. Accompagna, se ti piace, con misticanza, ravanelli, cipollotti, germogli e yogurt greco magro profumato con foglie di menta.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

uova DI QUAGLIA

Più piccole e dal sapore più delicato rispetto a quelle di gallina, le uova di quaglia si riconoscono dal **guscio maculato di marrone o viola**. Sono prodotte da esemplari ovaioli a testa bruna che ne depongono oltre 250 per capo in un anno; al supermercato si trovano normalmente in vaschette da 12, 16 o 18 pezzi. In cucina si usano come le altre uova (sode, in camicia, alla coque, all'occhio di bue), per la preparazione di dolci o di pasta fresca e per la farcitura di torte salate e polpettoni. Dopo l'acquisto si possono **conservare in frigorifero per circa 20 giorni**. Nei Paesi orientali, specialmente in Giappone, vengono abitualmente mangiate a crudo; questo consumo viene fatto in sicurezza poiché la temperatura corporea delle quaglie, molto più alta rispetto a quella delle galline, sterilizza le uova naturalmente.

APRIRLE SENZA ROMPERLE
Le uova di quaglia hanno un guscio e una membrana interna molto duri. Per aprirle senza romperle (sia crude che cotte) bisogna inciderle con un coltello seghettato sul fianco e quindi aiutarsi con le mani per eliminare l'involucro.

Controllare la freschezza
Per verificarne la freschezza basta immergerle in un bicchiere d'acqua e controllare che vadano a fondo; se rimangono in superficie, sono vecchie.

PRENDI NOTA

TEMPI DI COTTURA

Le uova di quaglia richiedono tempi di cottura più brevi rispetto a quelle di gallina. Per farle in camicia vanno sgusciate in acqua bollente e cotte per 3 minuti. Se si vogliono preparare sode, si devono mettere in acqua fredda, portare a ebollizione e lasciar cuocere per 4 minuti. La cottura alla coque richiede invece soltanto 2 minuti in acqua bollente. 2 minuti anche se se si preparano strapazzate o all'occhio di bue.

5

VOLTE PIÙ PICCOLE
delle uova di gallina, quelle di quaglia raggiungono con il guscio un peso massimo di circa 25 g; prive di guscio arrivano invece a circa 10 g.

RICCHE di nutrienti

Le uova di quaglia sono ricche di fosforo, calcio, potassio, proteine e vitamine. Inoltre contengono colesterolo HDL, (buono) e sono prive colesterolo LDL (cattivo). Sono considerate utili integratori contro le allergie, specie quelle ai pollini delle graminacee.

Cocottine di maiale con taccole

Preparazione **15 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 uova di quaglia - 200 g di polpa di maiale macinata - 100 g di salsiccia di maiale - 200 g di mortadella passata al mixer - 100 g di ricotta - 4 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 10 steli di erba cipollina - 1 uovo di gallina - 8 taccole - aceto - noce moscata - pangrattato - burro - sale - pepe

Mescola la carne di maiale macinata con la salsiccia spellata, la mortadella e la ricotta, lavorando gli ingredienti con la forchetta. Quindi unisci l'erba cipollina tagliuzzata, il prezzemolo e l'aglio tritati, l'uovo di gallina, il parmigiano, sale, pepe, noce moscata e un cucchiaio di pangrattato. Mescola in modo da ottenere un composto omogeneo.

Lava e spunta le taccole, poi scottale per 2-3 minuti in acqua bollente salata. Scolale, passale sotto acqua fredda corrente, sgocciolale e tagliale a metà, nel senso della lunghezza. Imburra 4 cocotte e sistema le taccole lungo i bordi. Distribuisci all'interno il composto di carne, pressandolo bene con il dorso di un cucchiaio.

Metti le uova di quaglia in una casseruola, coprile con abbondante acqua fredda e 1 bicchiere di aceto; porta a bollore e cuoci per 4 minuti. Sgocciola le uova, raffreddale, sgusciale e inseriscile nel ripieno, al centro delle cocotte. Inforna a 200° per 25 minuti. Fai intiepidire, poi sforma i piccoli polpettoni e servili, se ti piace, con taccole lessate.

Finte uova alla scozzese

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 45 minuti

8 uova di quaglia - 2 uova di gallina - 300 g di piselli surgelati - 150 g di carne di vitello macinata - 30 g di pecorino grattugiato - farina - 100 g di pangrattato - olio per friggere - prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - sale - pepe

Metti le uova di quaglia in una casseruola con acqua fredda, porta a ebollizione e fai cuocere per 4 minuti dal bollore. Scola le uova, raffreddale sotto il getto di acqua corrente e tienile da parte. **Lessa i piselli** per circa 10 minuti in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolali e frullali con l'aglio spellato, il pecorino e 1 ciuffo di prezzemolo. Trasferisci il composto in una ciotola e incorpora la carne, 1 uovo di gallina sgusciato, sale e pepe e mescola. **Forma 8 polpette rotonde**, quindi inserisci in ciascuna 1 uovo di quaglia sodo. Passa le polpette nella farina, poi nell'uovo di gallina rimasto sbattuto e nel pangrattato. Friggile in abbondante olio caldo, scolale su carta assorbente da cucina e servile ben calde.

NOVITÀ
DALLE AZIENDE

POMPADOUR
TISANE PLUS

Le nuove Tisane Plus Pompadour con più oli essenziali e più erbe funzionali, sono perfette per ritrovare il benessere in modo naturale. Le erbe che le compongono sono attentamente selezionate e miscelate sulla base delle caratteristiche di ognuna per ottenere dei prodotti efficaci e naturali. In linea con la nuova strategia aziendale, la nuova linea è attenta ai temi della sostenibilità. L'astuccio è in cartone 100% riciclabile, così come la bustina in carta salva-aroma. Il filtro è in cellulosa biodegradabile senza microplastiche e il filo in puro cotone senza graffette in alluminio. Gli imballi sono certificati FSC per salvaguardare le foreste. La gamma è composta da Buona Notte con olio di semi di canapa e passiflora; Relax con valeriana e melissa; Snellente con matè e verbena; Depurativa con tarassaco e curcuma; Drenante con equiseto e betulla; Detox con ortica e tè verde; Digestiva con finocchio e camomilla; Regolarità con finocchio e prugna.

CLECA S.MARTINO
LIEVITO ANTICA RICETTA

Il Lievito Antica Ricetta S.Martino, a lievitazione istantanea, è a base di cremor tartaro, che si ottiene in modo naturale da uve italiane. Il Cremor Tartaro è, infatti, presente naturalmente nell'uva: si deposita quando il vino viene lasciato a riposare nelle cisterne e si depura senza aggiunta di additivi chimici. Il risultato è una polvere bianca che, sapientemente dosata con bicarbonato di sodio, fa lievitare i dolci, conferendo morbidezza, sofficità e stabilità ai dolci fatti in casa. Senza glutine.

LATTE MONTAGNA ALTO ADIGE
YOGURT INTERO ARANCIA E ZENZERO

Cremoso, genuino e realizzato con il puro latte 100% dell'Alto Adige senza OGM: è lo yogurt intero al gusto arancia e zenzero di Mila, Latte Montagna Alto Adige, cooperativa altoatesina specializzata nella produzione di yogurt e altri prodotti caseari di alta qualità. Il mix di arancia e zenzero dona a questo yogurt una nota agrumata e leggermente speziata, per un prodotto dal sapore unico ma anche genuino e nutriente, perfetto a colazione, come spuntino spezza-fame e per la merenda.

STUFFER
CREA SFOGLIE DI PIZZA

Stuffer presenta una novità: la specialità "Stuffer Crea Sfoglie di Pizza" 340 grammi che va ad aggiungersi alla linea Stuffer Crea. Con la linea Crea Stuffer propone numerose basi pronte, fresche, veloci e pratiche, adatte a ogni sfida in cucina.
La novità "Stuffer Crea Sfoglie di Pizza" è una base velocissima da preparare. Sottile e croccante e priva di lieviti, per essere ancora più leggera.

BRIMI

MOZZARELLA LATTE FIENO

Brimi propone la mozzarella Latte Fieno Palla nel formato da 100 grammi. Il Latte fieno è un particolare tipo di latte prodotto da mucche foraggiate in modo tradizionale, con erba fresca, fieno e cereali, escludendo ogni mangime insilato e geneticamente modificato. L'alimentazione delle bovine si riflette sulla qualità del latte, per questo motivo il Latte Fieno è considerato un latte di altissima qualità, come denota il marchio europeo STG (Specialità Tradizionale Garantita). Grazie alle caratteristiche di questo prezioso latte, la mozzarella Latte Fieno di Brimi stupisce con il suo gusto fresco e delicato e la sua consistenza morbida ed elastica. È perfetta se gustata da sola o come ingrediente per realizzare tante sfiziose ricette.

CONSORZIO TUTELA FORMAGGIO ASIAGO

ASIAGO DOP STAGIONATO

Asiago DOP Stagionato, formaggio a latte parzialmente scremato, è il prezioso alleato in cucina, con la versatilità delle sue tre età. Mezzano (da 4 a 10 mesi), Vecchio (da 10 a 15 mesi) e Stravecchio (oltre i 15 mesi). Ottimo a scaglie, su una pasta fredda o uno sformato, Asiago DOP Stagionato è naturalmente privo di lattosio, altamente digeribile, e un'ideale fonte di minerali preziosi come il calcio e di proteine nobili ad alto valore biologico. Info su: http://www.asiagocheese.it/it/in-cucina/asiago-tips.

RECLA

STICK DI SPECK ALTO ADIGE IGP

Recla presenta gli Stick di Speck Alto Adige IGP, un formato comodo e versatile, subito pronto per dare quel tocco in più ai primi caldi, o da utilizzare per farcire torte salate o quiche. Lo Speck Alto Adige IGP di Recla è autentico e garantito dal marchio "Indicazione di Origine Protetta". Per la sua realizzazione, i macellai di Recla scelgono le migliori cosce di suino di prima qualità, che vengono poi lavorate rispettando i processi tradizionali.

LE STAGIONI D'ITALIA

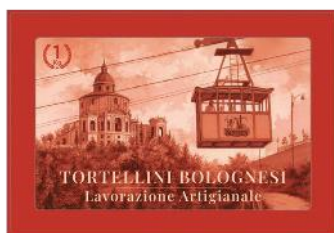
RISO CARNAROLI IGP

Il riso carnaroli IGP Le Stagioni d'Italia nasce all'interno dell'area del Delta del Po, territorio in cui avviene tutto il ciclo produttivo di questa varietà, dalla semina al confezionamento. Grazie, infatti, al delicato equilibrio tra terra e acqua, vengono garantite le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche del prodotto, conferendo così a questo riso così pregiato, la prestigiosa certificazione di Indicazione Geografica Protetta. Il riso carnaroli IGP Le Stagioni d'Italia è un'ottima varietà particolarmente apprezzata per il chicco grande e di eccezionale consistenza, la perfetta tenuta in cottura e l'eccellente capacità di assorbimento, che lo rendono ideale per risotti, timballi e piatti raffinati.

I Tortellini Bolognesi sono come un abbraccio

QUELLI AUTENTICI **SI RICONOSCONO DALLA CHIUSURA ABBRACCIATA**, CHE SI DISTINGUE DA QUELLA PINZATA INDUSTRIALE

Mai come quest'anno abbiamo compreso il valore della vicinanza e delle cose autentiche. Un modo di sentire che in Emilia è uno stile di vita da sempre, anche nei piccoli gesti. I tortellini bolognesi tradizionali, per esempio, sono prodotti con la chiusura abbracciata, diversa da quella pinzata di altri prodotti industriali. Molte famiglie li fanno in casa con maestria, altre scelgono i tortellini bolognesi Soverini, proprio con la classica chiusura ad abbraccio e nel cuore solo ingredienti di qualità, come salumi e formaggi del territorio: Prosciutto crudo senza conservanti, Mortadella, Parmigiano Reggiano, sale e noce moscata, senza conservanti aggiunti. La pasta Soverini è prodotta con presse e trafile in bronzo, una lavorazione particolare che la rende ruvida e increspata, perfetta per esaltare i tuoi piatti, come un abbraccio in una giornata di festa.

tortellinisoverini.com

CLASSICO ma non troppo

Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Quadrata agli asparagi

Il freddo è ancora abbastanza pungente, ma il sole torna a mostrarsi. Ai primi raggi splendenti, assieme ai timidi boccioli – non solo di fiori e piante – fanno la prima comparsa ortaggi come gli asparagi. Li ho trovati al mercato e non ho resistito! Per accogliere la primavera ho scelto di preparare la quadrata agli asparagi

Lava 400 g di **asparagi**, togli la parte più dura e lessali per circa 7 minuti in abbondante acqua bollente salata; quindi scolali delicatamente passandoli sotto acqua fredda corrente per bloccarne la cottura: facendo così non si scoloriranno. In una ciotola rompi 3 **uova**, unisci 40 g di **parmigiano reggiano Dop** grattugiato, 150 g di **robiola**, un pizzico di **sale**, **pepe** e mescola in modo da ottenere una crema omogenea; al termine incorpora 200 g di **speck** tagliato a striscioline. Stendi un rotolo rettangolare di **pasta sfoglia** già pronta in una teglia quadrata di 30x30 cm di lato facendola risalire un po' lungo i bordi, elimina l'eccedenza, bucherellala con i rebbi di una forchetta e poi versaci la crema. Adagia sulla superficie gli asparagi e cospargi con parmigiano reggiano Dop grattugiato. Procedi con la cottura infornando a 180° per 20 minuti. Poi sforna e servi.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"La robiola è un formaggio cremoso molto delicato con una leggerissima nota fresca e acidula. Se preferisci un gusto più morbido, puoi utilizzare della ricotta (meglio quella vaccina in questo caso); al contrario, un bel caprino darà una sferzata di sapore in più".

Alternative di carne e di pesce
Al posto dello speck puoi utilizzare la stessa quantità di prosciutto cotto oppure di pancetta. Per una gustosa versione alternativa alla ciccia, puoi andare di salmone: affumicato oppure fresco (prima scottato in padella)!

e in più...

MARI E **monti**

Tre ghiotte ricette su questo tema di abbinamento molto apprezzato nella cucina italiana, che sposano con successo i sapori del bosco ai profumi del mare

A CURA DI **F.TAGLIABUE** RICETTE DI **D.MALAVASI** FOTO DI **S.FEDRIZZI**

organizza IL TUO tempo

4 ore prima **Prepara la pasta fresca** Mescola le farine, fai l'impasto come da ricetta e ricava le tagliatelle con l'apposita macchinetta. Pulisci il pesce e mettilo a marinare per mezz'ora; fai il burro aromatizzato.

2 ore prima **Cuoci l'arrosto** Farcisci la pescatrice, foderala con la pancetta e lega l'arrosto. Infornalo. Sbuccia patate e pere per il tortino, affettale e lessale con la pancetta e gli aromi.

1 ora prima **Fai il tortino** Sgocciola patate e pere e passale in padella con la cipolla affettata, poi saltale e falle insaporire. Affetta pancetta cotta e fontina e componi il tortino. Intanto, prepara i filetti di nasello al gratin. Cuoci e condisci la pasta, servila con il pesce preparato. Cuoci il tortino in forno, passalo sotto il grill e servilo subito, caldo.

Tagliatelle con nasello al gratin

Pasta fresca alle castagne
Ha un colore intenso, un profumo delicato e un lievissimo retrogusto dolce, tipico di questi frutti: una pasta che incarna i sapori della terra e che si combina in modo inedito con gli aromi e i gusti del nasello. Da provare anche abbinata a spigola, pesce persico e orata.

Gira pagina e trovi le ricette complete

Tortino patate e pere con fontina

Dal Medioevo una saggezza golosa
Un vecchio detto popolare recita: "Al contadino non far sapere quanto è buono il formaggio con le pere". Un'accoppiata vincente di ingredienti, dove la dolcezza delle pere viene esaltata dalla cremosità grassa del formaggio. In cucina, un salume saporito spesso completa la delizia gastronomica, come dimostrano questa ricetta e il classico risotto che celebra le nozze di pere Williams, Asiago e speck.

Pescatrice alla menta con speck

Elegante secondo di pesce
Che sia "fasciato", cioè avvolto in fettine di prosciutto crudo, oppure "porchettato", con fettine di pancetta dolce, questo arrosto di pesce bianco è nel suo genere il più classico della tavola mari e monti. Un'insolita abbinata, questa, che si declina anche in tagli più piccoli, tutti da provare, come gli involtini di merluzzo con speck oppure i tranci di salmone o spada fasciati con la pancetta.

Tagliatelle con nasello al gratin

Preparazione 1 ora

Cottura 20 min.

Per 4 persone

200 g di farina - 200 g di farina di castagne - 4 uova - 8 filetti di nasello ricavati da pesci piccoli - 1 ciuffo di timo - 1 ciuffo di rosmarino - 80 g di nocciole sgusciate - 40 g di toma fresca - 3 fette di pancarré senza crosta - 80 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Mescola le 2 farine in una ciotola capiente, unisci le uova e 1 pizzico di sale, inizia a mescolare gli ingredienti con una forchetta e poi impastali con le mani aggiungendo poca acqua (solo se necessario) fino a ottenere un impasto sodo ed elastico. Avvolgilo in un foglio di pellicola e fallo riposare al fresco per 30 minuti. Tira la sfoglia con l'apposita macchina per ottenere delle tagliatelle. Trasferiscile su un vassoio infarinato e lasciale riposare. Fai tostare le nocciole per qualche minuto.

2 Sbriciola il pane nel mixer con 30 g di nocciole, foglioline di timo e aghi di rosmarino, sale e pepe. Condisci i filetti di pesce con sale e pepe su entrambi i lati e sistemali su una placca foderata di carta da forno oliata.

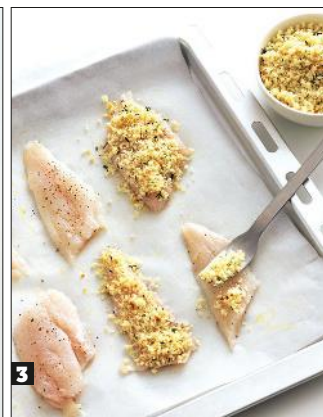
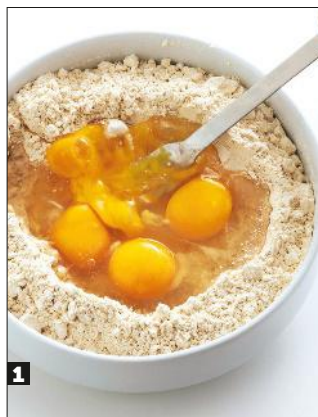
3 Cospargili con il composto alle erbe, irrorali con un filo di olio e cuocili in forno già caldo a 180° per 8 minuti o fino a quando saranno dorati. Conservali al caldo. Riduci la toma a scaglie con la mandolina. Cuoci le tagliatelle preparate in abbondante acqua bollente salata cui avrai aggiunto 1 cucchiaio di olio e, contemporaneamente, scalda il burro in una padella capiente con il timo, il rosmarino e le nocciole rimaste spezzettate grossolanamente. Scola la pasta al dente, condiscila subito con il burro alle erbe e accmpagna con i filetti gratinati. Cospargi con le scaglie di toma, completa con una macinata di pepe e servi subito.

PULISCI E RICAVA i filetti

Con il coltello incidi i naselli lungo la lisca, partendo dalla testa. Stacca i filetti dalla lisca, asporta eventuali spine con le pinzette, stacca la polpa dalla pelle. Se non li trovi freschi, puoi usare filetti surgelati.

1

2

3

SCEGLIERE le pere giuste

Ideali per questa ricetta frutti sodi e croccanti con polpa consistente, come le pere Kaiser, che sono particolarmente resistenti alle alte temperature. Ottime quindi da cucinare in forno abbinate con un formaggio a pasta morbida come la fontina: il mix fondente è supergoloso.

Preparazione 30 min.

Cottura 40 min.

Tortino patate e pere con fontina

Per 4 persone

400 g di patate a pasta soda - 400 g di pere dure - 1 cipolla grossa - 1 ciuffo di salvia - 60 g di pancetta in un'unica fetta - 120 g di fontina valdostana - 100 g di burro - sale - pepe

1 Sbuccia le patate e le pere private del torsolo con l'apposito attrezzo; tagliale a fette di 4 mm di spessore e cuocile al dente in un tegame con un rametto di salvia, la fetta di pancetta e acqua salata necessaria per coprire tutto a filo.
2 Sbuccia la cipolla, tagliala a velo e falla rosolare in una padella capiente con 80 g di burro per qualche minuto, poi aggiungi le patate e le pere sgocciolate e falle saltare a fuoco vivo per dorarle leggermente. Infine condiscile con sale e pepe, sgocciolale e lasciale intiepidire conservando il fondo di cottura.
3 Affetta sottilmente la fontina e la pancetta, che avrai scolato e asciugato tamponandola. Imburra uno stampo a cerniera di 18 cm con il burro rimasto e riempila formando strati di patate e pere alternando ogni strato con 1 fogliolina di salvia, fettine di fontina e di pancetta. Irrora il tutto con il fondo di cottura e cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti circa, accendendo il grill verso il termine per gratinare. Attendi qualche istante prima di aprire lo stampo, poi trasferisci il tortino su un piatto e servilo subito.

Perfetta in cucina

La pancetta dolce
Quella tesa è stagionata 20 giorni circa ed è il tipo più comune. Si presenta, come dice il nome, distesa. Esiste anche in versione affumicata, come il bacon inglese; nel Meridione, la pancetta si trova spesso aromatizzata con spezie e peperoncino.

BRUTTO MA ...buonissimo

La rana pescatrice (o coda di rospo) è un pesce dalla testa molto grossa alla quale è attaccato un corpo affusolato, la cosiddetta coda o filetto, percorso da uno spesso "osso" centrale e con polpa senza spine. Eliminata la testa, l'osso centrale e la pellicina che riveste il filetto, quel che rimane è polpa pulita, soda e consistente, molto saporita.

1

2

3

Cottura 30 min.

Pescatrice alla menta con speck

Per 6 persone

800 g di pescatrice - 100 g di speck dolce, affettato finemente e privato della cotenna - 1 limone non trattato - 2 scalogni - 1 mazzetto di finocchietto - 2 ciuffi di menta - 1 bicchiere di vino rosé - 60 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Pulisci il pesce come descritto nel box, ricavando i 2 filetti ancora attaccati. Condiscilo con sale, pepe e qualche foglia di menta, poi mettilo in una ciotola, irroralo con un filo di olio, il vino e fallo marinare in frigo per un'ora. Grattugia la scorza del limone, spella e trita finemente gli scalogni. Fai ammorbidire il burro a temperatura ambiente e incorpora la scorzetta, gli scalogni tritati e il finocchietto spezzettato.

2 Sgocciola la pescatrice (tieni da parte la marinata filtrata), spalmala con la maggior parte del burro aromatico aggiungendone anche nel solco tra i due filetti. Ricomponila, avvolgila con le fettine di speck e legala con spago da cucina.

3 Metti l'arrosto in una pirofila con il burro rimasto, un filo di olio e qualche rametto di finocchietto, aggiungi la metà della marinata e cuocilo in forno già caldo a 200° per 20-25 minuti circa, irrorandolo spesso con il fondo di cottura. Al termine slegalo e servilo caldo con il fondo di cottura filtrato.

Quando il pesce è "porchettato"

Avvolto in pancetta e legato come un arrosto
Fai un primo giro di filo attorno alla parte più larga e fissalo con un doppio nodo. A 2 cm di distanza, fai un'asola; gira il filo attorno al pezzo, poi passalo nell'asola e tira. Ripeti l'operazione ogni 2-3 cm fino a legare tutto l'arrosto. In alternativa, puoi usare gli anelli elastici pronti o i lacci di silicone colorati.

poster

girelle di pasta fresca

Golosi scrigni colorati che nascondono farciture raffinate. Chiamate anche nidi di rondine, queste ghiotte spirali sono tra i piatti di pasta ripiena più tipici della cucina italiana

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **S.FEDRIZZI**

1

Per 4 persone

L'impasto base Forma una fontana con 200 g di farina. Sbatti 2 uova, versale al centro e aggiungi 10 ml di olio e 1 pizzico di sale. Incorpora per gradi la farina dai bordi al centro e lavora l'impasto a piene mani per 10-15 minuti, finché risulterà liscio. Forma un panetto, avvolgilo nella pellicola e fallo riposare al fresco per 1 ora coperto. Stendi la pasta infarinandola e ricava 4 sfoglie spesse 2-3 mm. Coprile con un telo fino al momento della cottura, poi sbollentale, 1 per volta, per 20 secondi in acqua salata con poco olio. Scolale con la schiumarola e trasferiscile su un telo.

Le farciture

1 Al basilico con mortadella, provola e pistacchi

Prepara le sfoglie come indicato sopra, incorporando all'impasto **20 g di foglie di basilico** tritate. Mescola **30 g di parmigiano reggiano Dop** a **250 g di besciamella** tiepida, **sala** e **pepa**. Spennella le sfoglie preparate con parte della besciamella, coprile con **250 g di fette di mortadella** e **200 g di provola dolce** a fette sottili lasciando libero un bordo di 1 cm. Unisci poca besciamella e qualche **foglia di maggiorana** mescolate con **30 g di pistacchi** spellati e tritati e altri 30 g di parmigiano. Arrotola le sfoglie sul ripieno; taglia poi i rotoli ottenuti a fette di 3 cm. Imburra una pirofila e spennella il fondo di besciamella, sistemaci le girelle, cospargi con altro parmigiano e fiocchi di **burro**. Informa a 200° per 20-25 minuti.

2 Alla barbabietola con carciofi, gorgonzola e speck

Prepara le sfoglie come indicato nella ricetta base, utilizzando per l'impasto uova piccole e unendo all'impasto **30 g di barbabietola** passata. Pulisci **5 carciofi**, tagliali a spicchietti e tuffali in acqua con il **succo di 1 limone**. Scolali e asciugali, rosolali in poco **olio** con 1 **spicchio di aglio** schiacciato, **foglie di timo** e qualche **fettina sottile di speck** (prevedine 200 g) tagliata a julienne; cuoci per 5-7 minuti; sala e pepa. Trita 60 g di **nocciole** sgusciate per ottenere una granella. Fai ammorbidire **400 g di gorgonzola dolce** a bagnomaria mescolando. Spennella le sfoglie con il gorgonzola, coprile con altro speck e i carciofi, lasciando libero un bordo; copri con altro gorgonzola e nocciole. Arrotola le sfoglie sul ripieno, ricava delle fette, sistemale in un piatto da forno; cospargi con **80 g di formaggio di capra semistagionato** sbriciolato, timo e nocciole. Condisci con poco olio e informa a 200° per 20-25 minuti (se vuoi, passa il piatto sotto il grill).

3 Allo zafferano con salmone al limone e finocchietto

Prepara le sfoglie come indicato nella ricetta base, unendo alle uova **1 bustina di zafferano** sciolto in 1 cucchiaio di acqua calda, raffreddato. Taglia a pezzettini la polpa di **500 g di tranci di salmone** non spellati. Fai insaporire gli scarti con **finocchietto**, **1 scalogno** spellato, metà **scorzetta di limone** e poco **olio** per pochi minuti e poi sfuma con 1/2 bicchiere di **vino bianco**; copri tutto con 250 ml di acqua bollente e cuoci a fuoco dolce per 30 minuti. Filtra e mescola il liquido con **200 ml di brodo di pesce**, regola di **sale** e **pepe**. Sciogli **40 g di burro** in un tegamino, unisci **40 g di farina** setacciata e cuoci mescolando per 4-5 minuti. Togli dal fuoco, incorpora il brodetto e porta a bollore; cuoci la vellutata a fuoco dolce per 5 minuti. Fai appassire **1 scalogno** tritato con poco olio, aggiungi il salmone; cuoci per 5 minuti, incorpora **100 g di spinacini,** sala, togli dal fuoco, aggiungi 1 mestolino scarso di vellutata e fai intiepidire il tutto. Spalmalo sulle sfoglie lasciando libero 1,5 cm di bordo, arrotolale e poi tagliale a fette spesse. Versa poca vellutata sul fondo di un piatto da forno, distribuisci sopra le girelle e condiscile con la salsa rimasta e del finocchietto. Cospargile con **40 g di Gruyère** grattugiato e informa a 200° per 20 minuti, passandole sotto il grill per pochi istanti alla fine.

> "Quando riempi la tasca di carne, non mettere troppo ripieno, perché in cottura aumenta di volume".

Preparazione 20 min.

Cottura 90 min.

8 arrosti cheap & CHIC

I grandi classici della cucina italiana interpretata in chiave moderna

A CURA DI **ANNA PACCHI**

Spinacino con i carciofi

Per 4 persone
600 g di spinacino di vitello - 8 carciofi - 2 rametti di menta - 2 spicchi d'aglio - 1 uovo - 3 cucchiai di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 1 limone - 1 bicchiere di vino bianco - 1 fetta di pancarré - brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i carciofi, stacca i gambi e le foglie esterne, tagliali a metà ed elimina il fieno. Affettali e tuffali in acqua acidulata con succo di limone. Scolane circa la metà e saltali in padella con 2-3 cucchiai di olio, uno spicchio di aglio tritato, sale e pepe per 10 minuti. Unisci la menta, toglili dal fuoco e falli raffreddare.
Mescolali con l'uovo sbattuto, il parmigiano e il pancarré sbriciolato fino a ottenere un composto omogeneo. Regola di sale e pepe.
Incidi la carne nel senso dello spessore con un coltello affilato per ottenere una tasca larga e profonda. Farciscila con il composto di carciofi, sovrapponi i lembi dell'apertura e cucili.
Rosola lo spinacino ottenuto con 3 cucchiai di olio e l'aglio rimasto e giralo su tutti i lati finché la superficie sarà ben sigillata. Sfuma con il vino, bagna con due mestoli di brodo caldo, copri e cuoci ancora a fuoco basso per un'ora, versando altro brodo quando serve. Unisci i carciofi rimasti, mescolali al fondo di cottura e cuoci ancora per 30 minuti.

Pancia di vitello ai piselli

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 50 minut

500 g di pancia di vitello - 100 g di carne macinata di vitello - 150 g di piselli surgelati - 1 uovo - 40 g di parmigiano reggiano Dop grattugiato - 1 mazzetto di maggiorana - 100 g di prosciutto crudo - olio extravergine d'oliva - 1/2 bicchiere di vino bianco - 1 rametto di rosmarino - sale - pepe

Scotta i piselli in acqua bollente salata per qualche minuto, scolali, passali in una ciotola di acqua e ghiaccio per raffreddarli, poi tienili da parte per preparare il ripieno.
Metti la carne tritata in una ciotola, aggiungi l'uovo sbattuto, il parmigiano grattugiato, le foglie di maggiorana, i piselli, sale e pepe.
Incidi la pancia di vitello nel senso della lunghezza in modo da ricavarne una tasca e riempila con la farcitura appena preparata. Cuci l'apertura con ago e filo, quindi ricopri l'arrosto con le fettine di prosciutto crudo sovrapponendole leggermente.
Trasferisci la carne in una teglia, condiscila con un filo d'olio, irrorala con il vino bianco, profuma con il rosmarino e cuocila in forno a 180° per 45 minuti, bagnandola di tanto in tanto con il fondo di cottura.

Fusello di vitello farcito con erbe aromatiche

Per 4 persone
800 g di fusello di vitello - 500 g di scalogni - 1 spicchio d'aglio - 50 g di burro - 1 mazzetto di rosmarino, maggiorana e salvia - 1 dl di vino bianco - brodo di carne - olio d'oliva - sale

Lava e sfoglia il mazzetto aromatico. Trita le erbe con lo spicchio d'aglio e mescolale con 40 g di burro.
Apri a libro il fusello e spalmalo con il composto; arrotola l'arrosto e legalo con spago da cucina. Inserisci fra la carne e lo spago, a piacere, qualche rametto di rosmarino.
Rosola l'arrosto con un filo d'olio e il burro rimasto in una casseruola. Aggiungi gli scalogni spellati e sfuma con il vino bianco.
Abbassa la fiamma, chiudi con il coperchio e cuoci per 30 minuti, unendo di tanto in tanto poco brodo caldo.
Scoperchia, regola di sale e prosegui la cottura per 40 minuti. Servi l'arrosto con gli scalogni ben irrorato dal sugo di cottura.

"Per chiudere l'arrosto, fai dei giri di spago abbastanza ravvicinati e stringi un po' in modo che in cottura il ripieno non esca".

Preparazione 25 min.
Cottura 1 ora

"Quando setacci il fondo di cottura elimina come prima cosa le foglie di alloro e i rametti di rosmarino: otterrai così una salsa vellutata".

Reale di manzo alla birra e acciughe

Per 6 persone
1,2 kg di reale di manzo - 1 lattina di birra - 1 spicchio d'aglio - 2 foglie di alloro - 1 rametto di rosmarino - 2 chiodi di garofano - 8 filetti di acciuga sott'olio - 10 foglie di rucola - 100 g di mascarpone - olio d'oliva - sale - pepe in grani

Versa la birra sulla carne, unisci l'aglio schiacciato, l'alloro, i chiodi di garofano, il rosmarino, 2-3 grani di pepe e un filo d'olio e falla marinare per 2 ore.
Sgocciola la carne dalla marinata e recupera gli odori, tranne i chiodi di garofano e i grani di pepe. Stecca il pezzo di carne con i filettini di acciuga, quindi rosolala con un filo d'olio in modo che prenda un bel colore dorato.
Aggiungi gli odori recuperati dalla marinata e una parte del liquido, sala poco, copri e cuoci in forno già caldo a 170° per un'ora girando l'arrosto un paio di volte e versando ancora un po' di liquido se necessario.
Setaccia il fondo di cottura, unisci il mascarpone e frulla brevemente con le foglie di rucola spezzettate; servi la carne con la salsa a parte.

trucco PERFETTO

Per steccare il reale di manzo con i filetti di acciuga, fai dei piccoli taglietti nella carne, penetrando nello spessore della polpa con un coltellino, poi infila l'acciuga aiutandoti con la punta del coltello.

33 ML DI BIRRA

Per il reale di manzo scegli una birra classica lager, dal gusto leggero, oppure una rossa dalle note più rotonde e leggermente agrodolci.

VARIANTE ai due sapori

Prepara la carne come descritto nella ricetta, ma non usare le cipolle. Pulisci 2 **peperoni**, tagliali a losanghe e falli rosolare con un po' di **olio extravergine d'oliva**, 1 cucchiaio di **aceto** e 1 cucchiaino di **zucchero**. Abbassa la fiamma e falli stufare con poca acqua per 20 minuti. Aggiungi una manciata di **capperi sotto sale** dissalati, 1 **filetto di acciuga** e lascia insaporire su fuoco basso per qualche minuto. Servi l'arrosto con peperoni e capperi.

"Per poter spostare l'arrosto dai fornelli al forno, utilizza una casseruola di ghisa, così non avrai problemi di manici che si bruciano".

Punta di petto alle olive e mandorle

Per 4 persone
1 kg di punta di petto di vitello - 4 cipolle bianche - 120 g di olive miste - 1 spicchio d'aglio - 2 rametti di rosmarino - 1 mazzetto di timo - 50 g di mandorle pelate - 1/2 bicchiere di vino bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Spella le cipolle, tagliale a fette e tuffale per pochi istanti in acqua bollente salata.
Rosola la carne in un tegame con un filo d'olio per sigillare i succhi all'interno, rigirandola un paio di volte con due palette di legno. Unisci le cipolle alla carne, sala e pepa, sfuma con il vino e fai insaporire per una decina di minuti. Trasferisci la carne in forno e cuocila per 45 minuti a 190°, bagnando di tanto in tanto con il fondo di cottura.
Prepara un pesto aromatico frullando una manciatina di aghi di rosmarino, una di foglioline di timo, le mandorle, lo spicchio d'aglio, un pizzico di sale e di pepe e qualche cucchiaio d'olio. Metti nuovamente l'arrosto sul fuoco, unisci le olive e, dopo qualche minuto, insaporisci la carne con il pesto. Lascia l'arrosto sul fuoco qualche istante prima di servire.

Preparazione 25 min.

Cottura 1 ora

"Il taglio del reale è tra la spalla e il collo del bovino. Ha quindi muscoli resistenti che hanno bisogno di cuocere a lungo per ammorbidirsi".

Preparazione 25 min.

Cottura 4 ore

Arrosto di reale al limone

Per 4 persone
1 kg di reale di vitello già arrotolato e legato - 2 limoni non trattati - 2-3 foglie di salvia - 1-2 rametti di rosmarino - 2 spicchi d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - brodo di carne - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Ricava la parte gialla della scorza di 1 limone, aiutandoti con il pelapatate, e tritala finemente con gli spicchi d'aglio spellati, le foglie di salvia e gli aghi di rosmarino. Disponi il reale in una grande ciotola, spolverizzalo con il trito aromatico e irroralo con il succo dei 2 limoni e il vino. Chiudi la ciotola con un foglio di alluminio e lascia insaporire per 30 minuti.
Sgocciola la carne e rosolala in una padella antiaderente con poco olio a fuoco medio-alto. Trasferiscila in una casseruola con 2-3 cucchiai di olio, irrorala con 3-4 cucchiai del liquido della marinata, chiudi con il coperchio e prosegui la cottura a fuoco basso per circa 3 ore e 30 minuti. Di tanto in tanto, bagna il reale con qualche cucchiaio di marinata e giralo. Se il fondo di cottura dovesse asciugarsi, irrora l'arrosto anche con qualche mestolino di brodo caldo.
Elimina il coperchio, regola di sale e pepe e cuoci ancora 30 minuti. Sgocciola l'arrosto e avvolgilo in un foglio di alluminio per 10 minuti. Nel frattempo, filtra il fondo di cottura. Taglia l'arrosto a fette e servilo con il sugo e, a piacere, con patate arrosto e spinaci al burro.

Spinacino ripieno ai würstel e spinaci

Per 6 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 75 minuti

1,2 kg di spinacino di manzo - 250 g di spinacini freschi già lavati - 3 uova - 2-3 würstel (2 grandi o 3 piccoli) - 80 g di grana padano Dop grattugiato - salvia - rosmarino - timo - 1 bicchiere di vino bianco - 300 ml di brodo - 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva - 60 g di burro - sale - pepe

Rosola gli spinacini in una padellina con 30 g di burro e tienili da parte. Sbatti le uova con sale, pepe e grana, versale nella padella degli spinaci e cuocile a fuoco bassissimo continuando a mescolare finché diventeranno dense e cremose. Fuori dal fuoco mescolale con gli spinaci e fai raffreddare.
Incidi la carne al centro del suo spessore con un coltello in modo da formare una profonda tasca. Farciscila con i würstel a tocchetti e il composto di uova e spinaci, poi cucila con ago e filo.
Rosola lo spinacino con il burro rimasto e l'olio in una pentola dal fondo spesso, girandolo su tutti i lati. Salalo, pepalo e bagnalo con il vino. Profuma con salvia, timo e rosmarino, copri e prosegui la cottura a fuoco molto basso per circa 1 ora e 15 minuti, bagnando l'arrosto con un po' di brodo caldo, mano a mano che il fondo si asciuga.

Preparazione 30 min.

Cottura 210 min.

"Quando condisci i broccoli con l'acciuga, schiacciala prima con i rebbi di una forchetta in modo che sia quasi sciolta".

Fiocco al forno con patate e broccoli

Per 8 persone
2 kg di fiocco di pancia di vitello con l'osso - 500 g di patate novelle - 300 g di cavolo broccolo - 1 cucchiaio di bacche di ginepro - 2 rametti di rosmarino - 2 spicchi d'aglio - 1 filetto di acciuga dissalato o sott'olio - 1 litro di brodo di carne - 1/2 bicchiere di brandy - 1/2 bicchiere di vino bianco - burro - sale - pepe

Sala e pepa il fiocco e sistemalo in una teglia con una grossa noce di burro, un rametto di rosmarino e uno spicchio d'aglio. Cuoci in forno a 130-140° con il vino, il brandy e il brodo (tieni da parte un mestolo); cuoci per 3 ore e 1/2 continuando a nappare la carne con il sugo di cottura. Gira l'arrosto ogni mezz'ora in modo che si rosoli uniformemente.
Lessa le patate per circa 35-40 minuti, raffreddale, tagliale a fette di 1 cm e falle saltare con 20 g di burro, l'aglio e il rosmarino rimasti e sale. Lava il broccolo, taglia le cime e sbollentale in acqua salata. Tagliale a fettine e condiscile con l'acciuga. Regola di sale.
Completa la cottura del fiocco alzando a 180° la temperatura del forno, in modo da rosolare la parte esterna che dovrà risultare croccante. Sistema l'arrosto in un contenitore a parte e togli l'osso. Sgrassa il fondo di cottura, unisci il brodo rimasto e il ginepro e fallo ridurre. Affetta l'arrosto e servilo con le patate, il broccolo e il fondo di cottura.

poche MOSSE GIUSTE

Per eliminare l'osso dall'arrosto una volta cotto, stacca man mano la carne con un coltello affilato: vedrai che scivolerà via senza problemi. Se ci sono delle parti che rimangono ancora attaccate, aiutati con la punta del coltello, recidendole.

più sapore a tavola

Per dare all'arrosto un gusto ricco, usa un burro preparato con panna cruda, dal profumo delicato di latte fresco come il burro Sciaves Brimi (panetto da 250 g, a 2,79 euro).

DI PAOLA MANCUSO

pasta da pane

È la base per preparare pizze, calzoni, panzerotti, focacce e alcune torte salate; con l'aggiunta di un po' di latte e un pizzico di zucchero, si possono ottenere anche soffici **paninetti** da farcire. La pasta da pane **fresca** può essere acquistata dal panettiere di fiducia, di solito su richiesta, oppure nei supermercati attrezzati con un forno, dove l'impasto per baguette e pagnotte viene prodotto in loco, oppure fornito da laboratori esterni. In questo caso, sull'**etichetta** delle vaschette deve comparire la lista degli ingredienti utilizzati (come farina di grano tenero, olio di semi di girasole, lieviti, sale, zucchero e a volte conservanti o semilavorati di partenza). Dopo l'acquisto, se la pasta non viene utilizzata subito, va tenuta nel ripiano più basso del frigo (il freddo ne rallenta la lievitazione, senza però bloccarla) per un massimo di 2 giorni.

IMPASTO MORBIDO
Al momento di lavorarlo, deve risultare leggermente spugnoso, con piccoli forellini ben distribuiti.

Il giusto riposo
Se l'hai tenuta in frigorifero, mettila in una ciotola infarinata, coprila con un telo e lasciala riposare a temperatura ambiente per almeno mezz'ora prima di lavorarla.

FOCACCIA home made

Puoi utilizzare la pasta da pane tal quale, oppure arricchirla con erbe tritate (salvia o rosmarino). Impasta bene, appiattiscila un po' con il mattarello, poi mettila in una teglia bassa unta d'olio, allargandola dal centro verso i bordi e premendo con i polpastrelli. Lascia riposare per mezz'ora, poi cospargi con un ottimo extravergine, un pizzico di sale, una macinata di pepe e inforna a 200° per 15-20 minuti.

PRENDI NOTA ANCHE SOTTOZERO

Al supermercato si trovano anche panetti di pasta surgelata, pratici perché si conservano in freezer per circa 3 mesi. Lasciali a temperatura ambiente per almeno mezza giornata prima di utilizzarli, poi lavorali, incidili a croce, mettili in una ciotola infarinata, coprili e tienili in un luogo tiepido e asciutto per far riprendere la lievitazione.

Gnocchetti con speck e asparagi

Preparazione **30 minuti**
Cottura **15 minuti**
Dosi per **4 persone**

350 g di pasta da pane - 500 g di asparagi - 4 fette di speck - 1 scalogno - farina - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Elimina l'estremità legnosa degli asparagi, sciacquali e asciugali. Separa le punte e riducile a metà nel senso della lunghezza. Spella i gambi con un pelapatate e tagliali a rondelline. Spella lo scalogno, tritalo e fallo appassire in una padella grande con 3-4 cucchiai d'olio e una noce di burro per 5 minuti, irrorando con poca acqua calda.

Aggiungi gli asparagi preparati e cuoci ancora per 5-6 minuti; sala, pepa, spegni e tieni in caldo. Preleva un pezzetto di pasta da pane, forma un cordoncino del diametro di circa 1 cm, rotolandolo sulla spianatoia infarinata, e taglialo a tocchetti di 1,5 cm di lunghezza. Prepara allo stesso modo tanti altri gnocchetti con la pasta rimasta.

Tosta le fette di speck sotto il grill fino a quando diventeranno croccanti, poi sbriciolale fini. Porta a ebollizione abbondante acqua, salala e immergici gli gnocchetti. Quando saliranno in superficie, sgocciolali direttamente nella padella con gli asparagi. Fai insaporire a fuoco dolce per un istante, mescolando, e completa con lo speck.

Mini calzoni ripieni

Per 6-8 persone
Preparazione 40 minuti
Cottura 20 minuti

350 g di pasta da pane - 200 g di mozzarella fiordilatte - 200 g di ricotta - 3 cucchiai di grana padano Dop grattugiato - 100 g di salame a fette alte - olio di oliva - sale - pepe

Taglia la mozzarella a cubetti piccoli e falli sgocciolare in un colino. Riuniscili in una ciotola con la ricotta, il grana grattugiato, il salame tagliato a dadini piccolissimi e amalgama bene il tutto, aggiungendo un pizzico di sale e una macinata di pepe.
Stendi sottile la pasta da pane con il matterello e ricava tanti dischi di 7-8 cm di diametro, aiutandoti con un bicchiere o con un tagliapasta. Poni al centro un po' del ripieno preparato, piegali a mezzaluna e sigilla bene i bordi, schiacciando la pasta con i polpastrelli attorno alla farcia.
Friggi i calzoncini ottenuti in una padella con abbondante olio ben caldo, sgocciolandoli man mano che saranno dorati su carta per fritti. Servili subito, ben caldi.

DI **MONICA PILOTTO** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

coltelli da formaggio

1 Rispettosi del gusto

Solo in Italia si contano circa 490 varietà di formaggi tra freschi, spalmabili e stagionati. Se vuoi comporre il classico plateau da degustazione ricorda che ogni formaggio racchiude sapori e profumi che variano all'interno della stessa forma. Quindi è importante tagliarli in modo corretto: ogni pezzetto deve comprendere una parte di crosta, una intermedia e una al cuore.

2 L'arte del taglio

La porzionatura del formaggio deve essere eseguita in modo preciso, senza brutte sbavature e per questo occorrono lame appropriate. Ce ne sono tantissime; tra le più comuni: la lama con i fori che impedisce ai formaggi morbidi di attaccarsi al coltello; per i formaggi a pasta dura servono lame affilate che terminano con una sorta di forchettina; per grana padano e parmigiano reggiano è adatto un coltello a mandorla da usare per staccare piccoli pezzi.

3 Cura e manutenzione

Oggi la maggior parte dei coltelli di alta qualità ha lame in acciaio inox AISI 420, ricco di carbonio e di altri elementi fusi insieme per ottenere durezza e resistenza alla corrosione. Ma nessun coltello è totalmente resistente alla ruggine. Quindi ricorda di sciacquarli dopo averli usati, soprattutto se sono entrati in contatto con sostanze acide: meglio poi lavarli a mano con detergenti delicati e asciugarli con cura.

plateau ricco di sapori

Se vuoi offrire una classica degustazione di formaggi, il tuo plateau deve comprendere quelli freschi, di media stagionatura, più stagionati e piccantini; a pasta morbida, friabili o erborinati. Si parte con il più delicato per terminare con quello dal sapore più deciso. Protagonisti della nostra assiette sono i coltelli Industrial: a mandorla, a superficie piatta, a lama rettangolare e a lama forata con forchettina; sono in acciaio inox resistente alla ruggine (**Brandani**, € 25).

Risotto agli ortaggi croccanti e carpaccio di provola

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 20 minuti

240 g di riso Carnaroli - 300 g di brodo vegetale - 20 g di cipollotto fresco tritato - 2 pomodorini ciliegia - 200 g di zucchine - 10 olive nere snocciolate - 12 fette sottilissime di provola affumicata - parmigiano reggiano Dop grattugiato - peperoncino - menta - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Taglia i pomodorini in 4 parti, le zucchine a julienne e le olive a rondelle. Falle saltare separatamente in padella con pocchimo olio, poi riuniscile in una ciotola e condiscile con sale e pepe. **Trita il cipollotto** e fallo stufare per qualche minuto in una casseruola con un filo d'olio; unisci il riso, fallo tostare e bagnalo con 2 mestoli di brodo molto caldo; prosegui la cottura per 13 minuti o secondo i tempi riportati sulla confezione, aggiungendo 2 mestoli di bordo ogni volta che il precendente sarà stato assorbito e mescolando a ogni aggiunta. Regola di sale, profuma con peperoncino e foglie di menta, quindi fai mantecare il riso con 1 cucchiaio di parmigiano e un filo di olio. **Distribuisci il risotto** nei piatti, sistema su ogni porzione 3 fette di provola tagliate sottili con l'apposito coltello, distribuisci sopra le verdure preparate, decora con le foglioline di menta e servi.

A OGNUNO le sue lame

IMPUGNATURA PERFETTA

I manici ergonomici garantiscono massima maneggevolezza. In acciaio inox, da sinistra: coltello per formaggi semiduri con rebbi per prelevare le fettine dal tagliere; a goccia per spezzare anche quelli più duri; adatto ad affettare formaggi a pasta molle; con lama curva e fori ideale per formaggi morbidi e semi-duri (**Zwilling**, € 26,95 l'uno).

PIALLE PER FETTE SOTTILI

La coppia di affetta formaggio in acciaio inox giapponese di alta qualità, che garantisce una buona affilatura e resistenza alla corrosione, ha impugnatura ergonomica e softouch. Il primo a sinistra è perfetto per formaggi a pasta dura, il secondo a lama corta non lascia attaccare quelli a pasta molle. Vanno in lavastoviglie (**Fiskars**, € 9,90 l'uno).

DESIGN AERODINAMICO

Elegante, in acciaio inossidabile lavabile anche in lavastoviglie, il coltello Comté Monaco + ha lama antiaderente e super affilata, perfetta per formaggi semiduri e duri. Le impugnature per le mani sono alla giusta distanza dal filo della lama, così che si possa esercitare più forza e il taglio sia più sicuro (**Boska**, distr. da Schoenhuber, € 20,90).

MEGLIO IN COPPIA

Questi coltelli dal design essenziale non sfigurano certo sul plateau dei formaggi, assolvendo al meglio la loro funzione. Realizzati in acciaio inox Cromargan® lucido, sono particolarmente resistenti, igienici e duraturi. Grazie ai forellini di diverse dimensioni, entrambi sono indicati per formaggi morbidi come brie, camembert e gorgonzola (**WMF**, € 28).

PER TUTTE LE STAGIONI

Dai formaggi spalmabili a quelli più duri, niente scappa alle lame dei due coltelli in acciaio inox. Della linea President lo spalmaburro dalle mille funzioni, perfetto per stendere sul pane anche i formaggi morbidi (€10,90). Mentre l'affetta formaggio linea Grandchef, dal bordo tagliente, è ideale per ricavare fette sottili e uguali tra loro (€ 5,90). **Tescoma**

DI **SILVIA BOMBELLI**

Rossese DI DOLCEACQUA

Tutelato dal marchio Doc dal 1972 ma noto dai tempi delle colonie greche, questo vino della Riviera di Ponente ha bisogno di terreni ben drenati e ventilati. La zona di Dolceacqua (comune che da solo rappresenta quasi il 40% della produzione) con le sue colline **rocciose e friabili** è perfetto per il Rossese. Si produce in purezza con le **omonime antiche uve**, anche se il disciplinare consente l'integrazione con altre varietà del territorio per il 5%, e si serve a 16°. Se invecchiato, poi, è meglio stappare la bottiglia un paio d'ore prima per ossigenarlo un po'. Si abbina a selvaggina e coniglio in casseruola, carni e pesce arrosto, funghi ed è tra i pochissimi rossi si sposano bene **con i carciofi** perché poco tannico e dal corpo leggero.

ZONA DI PRODUZIONE

Le uve Rossese si coltivano su colline (300-600 mt) terrazzate attorno a Imperia. La zona impervia e l'uva dalla buccia sottile molto delicata consentono di produrre quantità limitate di questo rosso prezioso che, se affinato in vasca, può raggiungere anche i 14°.

PRENDI NOTA GLI AROMI

Un vino fresco ma intenso con forti richiami alla macchia mediterranea: pino marittimo, fico, salvia e rosmarino. Ma anche rosa, violetta e fragoline di bosco. Aromatico con caratteristico finale amarognolo, si beve giovane o invecchiato fino a 8-10 anni.

CONIGLIO al forno CON PUNTARELLE

Lava velocemente sotto acqua corrente 1 kg di **coniglio** tagliato in 8 pezzi, tamponali con carta da cucina, infarinali e rosolali in una padella con un filo di **olio**. Pulisci 400 g di **puntarelle**, separa le cimette e taglia a metà quelle più grosse; scottale in acqua bollente salata per 2 minuti e scolale. Trasferisci il coniglio e le puntarelle in una pirofila unta d'olio con 2 foglie di **alloro**, 1 spicchio di **aglio** a fettine, 2 cucchiai di **capperi dissalati**, **sale** e **pepe**. Bagna con 1/2 bicchiere di **vino bianco**, copri con alluminio e cuoci in forno a 180° per circa 40 minuti, girando la carne di tanto in tanto e aggiungendo un po' d'acqua calda, se necessario. Servi subito.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

veg PER TUTTI

Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Tarte salata ai 4 gusti

Quattro farciture e quattro gusti in una sola torta salata: non ti resta che scegliere il tuo preferito!

In un mixer frulla brevemente 100 g di **burro** freddo, 100 g di **farina 00** e un pizzico di **sale**, quindi unisci 50 g di acqua ghiacciata e lavora per qualche secondo, finché l'impasto si ammassa. Forma un panetto e lascialo riposare in frigo per 30 minuti. Stendi la pasta brisée a un spessore di 1/2 cm e fodera uno stampo di 15x60 cm; punzecchiala con una forchetta, copri con carta da forno, poi con ceci secchi; cuoci in forno a 180° per 30 minuti e sforna. Per la prima farcitura taglia 1 **carciofo** a spicchietti; mescola 50 g di farina con acqua per ottenere una pastella densa, tuffaci gli spicchi di carciofo, friggili in **olio** a 190°, scolali e salali; componi la farcitura del primo quarto di tarte: una base di 100 g di **stracciatella**, i carciofi fritti e 15 g di **pinoli** tostati. Per la farcia del secondo quarto schiaccia 1 **avocado** con un filo d'**olio extravergine d'oliva**, sale e 1 cucchiaio di succo di **limone**; componi così: una base di crema di avocado, 10 g di **rucola**, 20 g di **grana padano Dop** a scaglie, un filo d'olio e **pepe**. Per la farcia del terzo quarto lavora 20 g di **gorgonzola** con 15 g di **panna fresca** e trasferisci il composto nella tarte, aggiungi 20 g di **gherigli di noci** e un filo di **miele**. Per la farcia dell'ultimo quarto frulla 1/2 **zucchina** con 15 g di grana padano Dop, 10 g di olio extravergine d'oliva, 8 g di **mandorle** e una **scorzetta di limone** non trattato; spalma il pesto sulla base e aggiungi 5 **datterini** a spicchietti, qualche foglia di **basilico** e un pizzico di sale. Lascia insaporire e servi.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

"Amo la pasta brisée in tante varianti. Le mie preferite? Al pepe, con olio evo al posto del burro e con grano duro. Preparane in abbondanza: la brisée congelata si conserva per 3 mesi ed è un super salvacena!"

Fantasia in cucina
Una tarte multigusto stuzzica appetito e fantasia. Puoi variare i condimenti, adattarli alla stagione, sostituire qualche ingrediente e inventare ogni volta una nuova ricetta. Fammi sapere quali varianti sperimenterai!

e in più...

Pizzoccheri al verde

Per 4 persone

250 g di farina 00 - 150 g di farina di grano saraceno - 4 uova - 4 carciofi - 1 limone - 1 mazzo di asparagi - 2 spicchi d'aglio nuovo - 1 mazzetto di bietole novelle - 200 g di robiola - 1 bicchierino di vino bianco - brodo vegetale - grana padano Dop grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Mescola le due farine, forma una fontana, sguscia le uova al centro e sbattile con la forchetta. Impasta uova e farina per una decina di minuti, forma una palla, avvolgila nella pellicola e lasciala riposare per 30 minuti al fresco. Stendi la pasta e ricavane delle tagliatelle non troppo sottili.
Monda i carciofi, tagliali a spicchi e spruzzali con il succo di limone.Taglia gli asparagi in 2-3 pezzi. Soffriggi l'aglio in una casseruola ampia con 3 cucchiai d'olio, unisci i carciofi e i gambi degli asparagi. Regola di sale, sfuma con il vino bianco e aggiungi poco brodo. Fai cuocere per 5 minuti a fuoco medio.
Unisci le punte di asparagi, le bietole a striscioline, copri e cuoci per 5 minuti. Lessa i pizzoccheri, sgocciolali, trasferiscili nella casserula e unisci la robiola a dadini. Condisci con olio, grana e pepe.

Preparazione 45 min.

Cottura 20 min.

E se fosse gluten free?

Se vuoi una pasta senza glutine utilizza la sola farina di grano saraceno avendo cura di aggiungere a più riprese un po' d'acqua, così da ammorbidire l'impasto. Dividilo in piccole porzioni e infarina spesso il piano di lavoro per stenderlo facilmente con il matterello.

inverno & primavera

Carciofi, asparagi ed erbette per il primo; puntarelle, cipollotti e pomodorini sardi per il secondo; arance e fragole per la crostata: un menu che celebra il matrimonio tra le ultime verdure del freddo e le prime della bella stagione

A CURA DI **DANIELA FALSITTA** RICETTE DI **ALESSANDRA AVALLONE** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Torta con arance, limoni e fragole

Per 6-8 persone

250 g di farina - 125 g di burro - 80 g di zucchero - 2 tuorli - 1 cucchiaio di latte - sale
Per guarnire: 3 cestini di fragole - 3 dl di latte - 1 dl di succo di arancia - 1/2 limone non trattato - 20 g di farina - 20 g di amido di mais - 100 g di zucchero - 4 uova - 4 cucchiai di marmellata di arance amare - zucchero a velo - sale

Mescola nel mixer la farina con il burro tagliato a dadini, unisci lo zucchero, 2 prese di sale e i tuorli. Aziona l'apparecchio e, quando inizia a formarsi la palla, aggiungi il latte. Avvolgi il panetto nella pellicola e lascia riposare almeno per un'ora in frigo.
Stendi la pasta e fodera uno stampo con il fondo amovibile. Copri con un disco di carta da forno e uno strato di riso o fagioli secchi e inforna a 180°. Dopo 15 minuti togli la carta e il peso e inforna ancora per 10 minuti. Sforna e spennella la frolla con la marmellata di arance amare.
Fai la crema: porta a ebollizione il latte con la scorza del limone. In una ciotola sbatti le uova con lo zucchero finché diventano chiare e spumose, incorpora la farina, l'amido, una presa di sale e il succo di arancia. Stempera la preparazione con il latte caldo e cuoci, continuando a mescolare, finché la crema si addensa. Taglia le fragole a spicchi o a quarti, distribuiscine un terzo sul fondo della crostata, versa sopra la crema e inforna la crostata a 180° per 20 minuti. Sforna, lascia raffreddare e guarnisci con le fragole rimaste, spolverizza di zucchero a velo e servi.

Preparazione 30 min.

Cottura 1 ora

Insalata calda di puntarelle e cipollotti

Per 4 persone

1 cespo di puntarelle - 2 mazzi di cipollotti bianchi - 4 pomodorini sardi - 2 fette alte di ricotta - 80 g di olive taggiasche snocciolate - prezzemolo - aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Sala e pepa le fette di ricotta, dopo 10 minuti tamponale con la carta da cucina, appoggiale su una teglia e infornale a 180 ° per 20 minuti. Sfornale, lasciale intiepidire e tagliale a dadi.
Separa le puntarelle, lavale e dividile a metà nel senso della lunghezza. Separa i bulbi dei cipollotti dai gambi. Cuoci cipollotti e puntarelle al vapore per 10 minuti o finché saranno teneri. Taglia a dadini i pomodorini sardi, salali, mettili in una ciotola con le olive snocciolate, 2 cucchiai di aceto, 4 d'olio e qualche rametto di prezzemolo spezzettato.
Aggiungi al mix di olive e pomodori le verdure cotte al vapore, mescola tutto accuratamente, unisci anche la ricotta e servi.

Preparazione 15 min.

Cottura 30 min.

Preparazione 25 min.

Cottura 50 min.

"Il ripieno non deve essere troppo umido: dopo averli cotti, strizza bene gli spinacini schiacciandoli in un colino con il dorso di un cucchiaio".

8 piatti con le CIPOLLE

Sfiziose ricette veg che nutrono in modo sano e piacciono a tutti

A CURA DI **SILVIA TATOZZI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

Quiche con spinacini e provola

Per 4 persone

1 rotolo di pasta brisée pronta - 5 uova - 1 cipolla rossa - 150 g di spinacini puliti - 100 g di provola - 100 ml di latte - 200 ml di panna fresca - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Srotola la pasta brisée e trasferiscila in una teglia rotonda da 22-24 cm di diametro tenendo sul fondo la carta in dotazione; punzecchia il fondo con una forchetta e infornala per 10 minuti a 200°. Intanto spella e affetta la cipolla.
Scalda 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente, unisci la cipolla e falla stufare per 2-3 minuti. Aggiungi gli spinacini e 2 cucchiai di acqua, copri la padella e cuoci per 2 minuti; poi scola le verdure e tienile da parte.
Sguscia le uova in una ciotola e sbattile con il latte e la panna; unisci gli spinaci con la cipolla e la provola tagliata a cubetti. Sala, pepa, mescola e trasferisci il composto nel guscio cotto. Inforna per 35-40 minuti, finché il ripieno si sarà rassodato.

Anelli fritti al curry

Per 4 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 15 minuti

2 cipolle bianche - 75 g di farina - 1 uovo - 100 ml di vino bianco - 1 cucchiaino di curry in polvere - olio di semi di arachide - sale - pepe

Sguscia l'uovo e separa il tuorlo dall'albume. Riunisci il tuorlo in una ciotola con la farina e il vino e lavora gli ingredienti con una piccola frusta fino a ottenere una pastella omogenea; poi lasciala riposare al fresco per circa 10 minuti. Intanto spella le cipolle e tagliale ad anelli; trasferiscili in un colino, sciacquali sotto il getto di acqua fredda corrente e infine trasferiscili ad asciugare su più fogli di carta assorbente da cucina.
Monta a neve l'albume, incorporalo delicatamente alla pastella preparata, mescolando con movimenti dal basso verso l'alto, poi incorpora il curry, sale e una macinata di pepe.
Immergi gli anelli di cipolla nella pastella aiutandoti con una pinza e immergili, pochi alla volta, nell'olio di semi di arachide bollente. Quando saranno ben dorati su entrambi i lati scolali con un mestolo forato su carta per fritti e servili subito.

“Per evitare che le cipolle risultino molli, scolale al dente e falle asciugare capovolte su carta assorbente da cucina”.

Scodelline ripiene con verdure e Asiago

Per 4 persone
4 cipolle rosse - 1 carota - 1 costa di sedano - 4 fette di pane casereccio raffermo - 40 g di Asiago - 1 ciuffo di prezzemolo - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella le cipolle ed elimina le calotte (tienile da parte). Sbollenta le cipolle in una pentola con abbondante acqua leggermente salata per 15-20 minuti. Scolale e lasciale raffreddare quanto basta per poterle maneggiare; quindi scavale delicatamente con un cucchiaino, in modo da ottenere una cavità abbastanza profonda per contenere un ripieno.
Raschia la carota, pulisci il sedano e taglia le verdure a tocchetti; falli stufare coperti in una padella antiaderente con 1 cucchiaio d'olio e un pizzico di sale per 10 minuti. Trita intanto la polpa delle cipolle e mescolala con 4 cucchiai di Asiago grattugiato con una grattugia a fori grossi, il pane raffermo privato della crosta e sbriciolato grossolanamente e le foglie di prezzemolo lavate e tritate. Infine unisci al composto le verdure stufate e condisci con un pizzico di sale, pepe e 2 cucchiai d'olio.
Distribuisci il composto preparato nelle cipolle e premi leggermente con il dorso di un cucchiaio. Sistema le cipolle in una teglia imburrata, coprile con la calottine tenute da parte e informa a 200° per circa 10 minuti.

Risotto alle cipolle caramellate e rosmarino

320 g di riso Vialone nano - 4 cipolle dorate - 1 rametto di rosmarino - 1/2 cucchiaio di zucchero di canna - 1 cucchiaio di aceto di mele - 1/2 bicchiere di vino bianco - 800 ml di brodo di carne - burro - sale - pepe

Spella le cipolle, lavale, affettale sottili e falle appassire in una casseruola con 20 g di burro, un pizzico di sale e qualche ciuffetto di rosmarino; quando saranno quasi trasparenti, cospargile con lo zucchero e lasciale caramellare un po' prima di sfumarle con l'aceto. Tieni da parte 2/3 delle cipolle, trita la parte restante e rimettile nella casseruola.
Sciogli altri 20 g di burro nella stessa casseruola, unisci il riso e fallo tostare per 1-2 minuti: quando sarà traslucido, sfuma con il vino e fai evaporare. Cuoci il risotto bagnandolo ma mano con un mestolo di brodo bollente e mescolando a ogni aggiunta.
Quando il risotto sarà cotto, toglilo dal fuoco, incorpora altri 20 g di burro e insaporisci con una macinata di pepe; mescola, poi copri con il coperchio e lascia riposare il risotto per 1 minuto. Suddividilo nei piatti individuali e completa con le cipolle tenute da parte e il rosmarino rimasto.

“Per caramellare le cipolle a regola d'arte, falle appassire a fuoco basso, unendo poca acqua se necessario, senza farle colorire”.

jolly IN CUCINA

Diverse per forma e colore, grazie al loro sapore unico le cipolle sono l'ingrediente chiave di ricette squisite: le rosse, dolci, sono più indicate per le preparazioni farcite; le bianche, dal sapore delicato, sono ottime ripiene al forno o fritte ad anelli; le gialle dorate hanno un gusto più pungente, perfette per sughi e fondi di cottura. Sceglile sode e compatte e conservale in un luogo buio, fresco e asciutto.

20

CALORIE PER ETTO

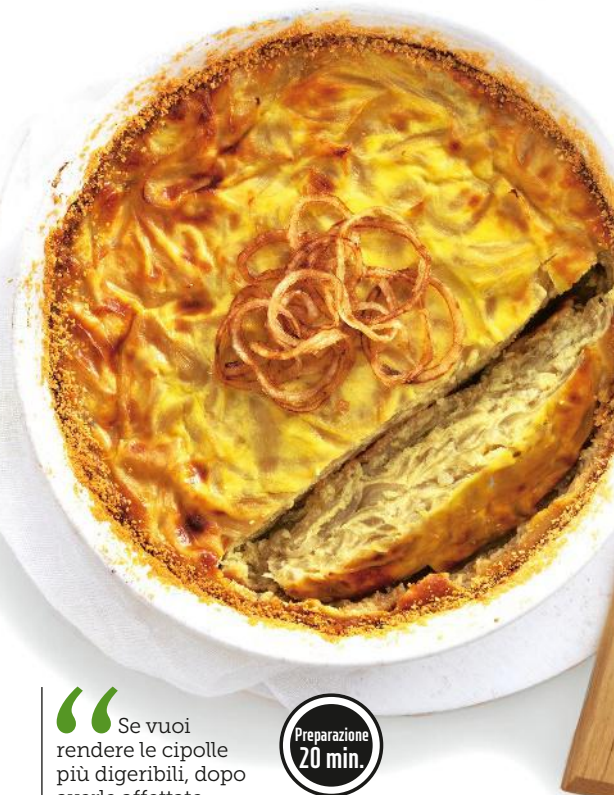
Ipocalorici e ricchi di acqua e fibre, questi ortaggi rappresentano una vera miniera sali minerali e antiossidanti, sono diuretiche e antibatteriche.

CON pinoli e scarola

Prepara la pasta per la focaccia come nella ricetta qui accanto. Spella 200 g di **cipolle rosse** e tagliale a rondelle; taglia 2 cespi di **scarola** a striscioline. Fai tostare in uns padellino 2 cucchiai di **pinoli**. Fai rosolare la scarola con 2 cucchiai d'**olio** in una padella per 2 minuti, aggiungi 2 cucchiai di **capperi** dissalati (dopo averli messi a bagno in acqua fredda per 30 minuti, sgocciolati e strizzati) e infine i pinoli tostati. Fai stufare per 10 minuti, unendo poca acqua se necessario. Sistema metà della pasta stesa con il matterello nello stampo, farcisci con il ripieno e copri con la pasta rimasta. Sigilla i bordi e inforna a 200° per 35 minuti.

Focaccia pugliese con provolone e taggiasche

Per 4 persone
500 g di farina 00 - 1/2 cubetto di lievito di birra - 50 g di patate lessate schiacciate - 250 g di cipolle bianche - 100 g di provolone dolce - 50 g di olive taggiasche denocciolate - origano - olio extravergine di oliva - sale

Versa la farina a fontana sul piano di lavoro, aggiungi le patate, versa al centro il lievito di birra sciolto in poca acqua tiepida, 1/2 cucchiaino di sale e mezzo bicchiere d'acqua e impasta, eventualmente aggiungendo poca acqua, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Coprilo con un panno e lascialo lievitare in un luogo tiepido per circa 1 ora o finché il volume della pasta sarà raddoppiato.
Spella e affetta le cipolle, poi rosolale in padella con 2-3 cucchiai di olio e sale e cuoci a fiamma bassa per circa 10 minuti, bagnando con poca acqua se necessario.
Dividi l'impasto in due porzioni, stendile e sistema la prima parte sul fondo di una teglia da 24 cm di diametro unta d'olio. Farcisci con le cipolle, il provolone a dadini, le olive e un pizzico di origano. Copri con la pasta rimasta, ripiega i bordi sul ripieno e sigillali. Completa con un filo d'olio e inforna a 200° e per 40 minuti.

"Se vuoi rendere le cipolle più digeribili, dopo averle affettate lasciale a bagno in acqua fredda per mezz'ora; poi scolale e asciugale".

Preparazione 20 min.

Cottura 50 min.

"Ricorda di punzecchiare la pasta con una forchetta per far uscire il vapore mentre cuoce ed evitare che si gonfi".

Preparazione 45 min.

Cottura 50 min.

Sformato di anelli dorati

Per 4 persone
800 g di cipolle dorate - 2 uova - grana padano Dop grattugiato - pangrattato - 50 ml di panna fresca - 100 ml di latte - 1/2 bicchiere di brodo vegetale - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

Ungi di burro uno stampo a bordo alto di 22 cm di diametro e trasferiscilo in freezer per 10 minuti. Imburralo di nuovo e cospargilo con abbondante pangrattato, poi mettilo in frigo.
Spella le cipolle, affettale e trasferiscile in una casseruola con 1 cucchiaio di olio e qualche cucchiaio di brodo, un pizzico di sale e falle stufare con il coperchio a fiamma dolce per 20-25 minuti. Poi trasferiscile in un colino e lasciale sgocciolare mentre si intiepidiscono. Intanto sguscia le uova in una ciotola, sbattile con la panna, il latte, 1 cucchiaio di grana grattugiato, sale e pepe.
Togli lo stampo dal frigo, distribuisci le cipolle sul fondo, cospargi con 2 cucchiai di grana grattugiato e infine versaci sopra il composto di uova preparato. Inforna il flan a 170° e cuoci per circa 25 minuti.

Crostoni con caciocavallo

Per 4 persone
Preparazione 20 minuti
Cottura 30 minuti

2 cipolle rosse - 4 fette di pane casereccio - 8 fette di caciocavallo - 1 cucchiaio di zucchero di canna - 2 cucchiai di aceto di vino bianco - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella le cipolle, tagliale nel senso della lunghezza a fette regolari alte 1 cm e sistemale su una placca foderata con un foglio di carta da forno. Spolverizzale con un pizzico di sale e lo zucchero di canna; irrorale prima con un filo d'olio extravergine, poi con l'aceto bianco e cuocile nel forno caldo a 190° per circa 20 minuti.
Spennella le fette di pane con un filo di olio extravergine, tagliale a metà e falle tostare su una piastra calda su cui avrai steso un foglio di carta da forno: dovranno dorarsi senza biscottarsi. Scotta le fette di caciocavallo su una piastra o una padella antiaderente per circa mezzo minuto su ogni lato in modo che all'esterno si formi una crosticina mentre l'interno inizierà a fondersi.
Sistema 1 fetta di caciocavallo su ciascuna mezza fetta di pane tostato. Guarnisci con le cipolle caramellate preparate, completa con un'abbondante macinata di pepe e servi subito.

"La mozzarella non deve essere acquosa: tagliala a dadini e falla sgocciolare in un colino per 10 minuti."

Parmigiana di cipolle bianche

Per 4 persone
6 cipolle bianche - 4 uova - 120 g di farina - 150 ml di passata di pomodoro - parmigiano reggiano Dop grattugiato - 2 mozzarelle fiordilatte - origano - timo - olio di semi di arachide - sale - pepe

Spella le cipolle e affettale ad anelli sottili di 4-5 mm di spessore. Versa la farina in un piatto fondo; sguscia le uova in un altro piatto e sbattile con la forchetta insaporendo con un pizzico di sale, una macinata di pepe e 2 rametti di timo tagliuzzati con le forbici. Taglia le mozzarelle a dadini.
Passa gli anelli di cipolla prima nelle uova e poi nella farina, scuotendoli per eliminare quella in eccesso. Fai scaldare l'olio di semi in una padella e friggi poche cipolle alla volta per 3-4 minuti girandole a metà cottura; infine sgocciolale su carta da cucina.
Vela il fondo di una teglia da forno con la passata di pomodoro, forma uno strato con la metà delle cipolle preparate, copri con altra passata, cospargi con 40 g di parmigiano e la metà dei dadini di mozzarella. Prosegui con le cipolle, la passata e i dadini di mozzarella rimasti e completa con altri 40 g di parmigiano e un pizzico di origano. Inforna a 180° per 20 minuti o finché la superficie darà dorata.

per un RISULTATO *PERFETTO*

Il passaggio cruciale di questa ricetta è la preparazione di sottili anelli di cipolla fritti. Per prepararli senza rischiare di "romperli", dopo aver tagliato gli ortaggi a fette separa con delicatezza i vari anelli che li compongono e tamponali con carta da cucina. Immergili nelle uova e poi nella farina aiutandoti con un pinza e infine friggili nell'olio e scolali con un mestolo forato.

stop alle lacrime

Conserva le cipolle per qualche minuto in freezer o in frigorifero prima di iniziare a tagliarle e mentre le spelli e le affetti, bagna spesso sotto l'acqua la lama del coltello.

A CURA DI **DANIELA FALSITTA**

carciofo

Parliamo dello “spinoso”, la varietà più coltivata in Italia, diffuso in meridione (Puglia, Sicilia, Sardegna), ma anche in Liguria e Veneto. E che, in ogni area produttiva presenta caratteristiche particolari. Tra le eccellenze vi sono il **carciofo spinoso di Albenga** dalle brattee (foglie) molto tenere, ottime da gustare crude e lo **spinoso di Menfi**, presidio Slow Food, perfetto alla brace e sott’olio grazie a una particolare resistenza (non si sfalda). In Salento, cresce il **Tricasino spinoso**, assai vocato per essere farcito, grazie a brattee un po’ dischiuse, anche se il più nobile di tutti è il **carciofo spinoso di Sardegna**, l’unico Dop. Il suo cuore è bianco e delicato ma con un gusto deciso e un perfetto equilibrio tra dolce e amaro. La stagione del carciofo spinoso generalmente va da novembre ad aprile. Fa eccezione il veneto **carciofo di Sant’Erasmo**, un altro presidio Slow Food che arriva al mercato da fine aprile a giugno.

ORTAGGI NEL VASO
Al mercato scegli i carciofi con le brattee (foglie) lucide, croccanti e ben chiuse. Una volta a casa, puoi conservarli in frigorifero per 6-7 giorni, oppure tenerli in un vaso con acqua come se fossero un mazzo di fiori; resteranno perfetti per 3 giorni.

Che gambi!
Sia crudi che cotti, i gambi dei carciofi hanno un sapore delicato e raffinato: non buttarli! Verifica che siano rigidi e sodi tanto che, se piegati, si devono rompere di netto e puliscili bene come spiegato in alto a destra per conservarne solo il cuore tenero, di colore verde chiaro.

così riduci LO SCARTO

I carciofi hanno uno scarto del 65%. Se però sfrutti i gambi, lo scarto si riduce al 35%. Spellali con un pelapatate o uno spelucchino, eliminando tuta la parte esterna fibrosa, riducili a tocchetti e cucinali con il resto dei carciofi. La lavorazione è un po’ lunga, ed è importante, man mano che sono pronti, immergerli in acqua e limone: la vitamina C dell’agrume infatti blocca l’ossidazione e quindi l’annerimento. Se la nota acidula del limone risultasse stonata rispetto alla ricetta, usa gambi di prezzemolo spezzettati (a loro volta ricchi di vitamina C) o aggiungi all’acqua una manciata di cubetti di ghiaccio.

22

KCAL OGNI 100 G

Per il suo basso apporto energetico e la ricchezza di fibre, il carciofo è consigliato nelle diete ipocaloriche. È inoltre facilmente digeribile, specie se consumato crudo, favorisce il controllo del colesterolo e dell’acido urico e fornisce potassio e ferro. Oltre a possedere queste preziose virtù, è l’unico tra gli alimenti a contere cinarina, un principio attivo che stimola la diuresi e la secrezione biliare, preservando la salute del fegato.

Fiori farciti

Preparazione **25 minuti**
Cottura **55 minuti**
Dosi per **4 persone**

8 carciofi - 1 limone - 8 fette di pane toscano o casereccio - 2 spicchi d'aglio - 1 mazzetto di prezzemolo - pecorino toscano grattugiato - 2 uova - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Elimina le foglie esterne dei carciofi, i gambi e buona parte delle punte in modo da conservare solo la parte più tenera degli ortaggi: dovrai ottenere la forma di un grosso bocciolo. Scava al centro per eliminare l'eventuale fieno e immergi i carciofi, man mano che sono pronti, in acqua fredda acidulata con il succo del limone.

Tosta le fette di pane in forno. Toglile, strofinale con l'aglio spellato, salale, pepale e irrorale con un filo d'olio. Falle raffreddare e tritale grossolanamente al mixer; poi mescola il trito con le uova sbattute, il prezzemolo tritato e abbondante pecorino grattugiato. Regola di sale e pepe. Sgocciola i carciofi e asciugali dentro e fuori.

Allarga le foglie dei carciofi e riempili con il composto. Adagiali in una casseruola foderata con carta forno, condisci con 4-5 cucchiai di olio a filo, sale e pepe, aggiungi 1-2 mestolini di acqua bollente e cuoci per 45 minuti con il coperchio, unendo altra acqua se necessario. Togli i carciofi dalla casseruola, dorali per 3-4 minuti sotto il grill del forno e servili.

la ricetta in più

Fusilloni con olive nere al forno

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 25 minuti

360 g di fusilloni - 4 carciofi - 120 g di olive nere cotte al forno - 1 scalogno - 1 costa di sedano - 200 g di burrata o stracciatella - peperoncino in polvere - 1/2 limone - olio extravergine d'oliva - sale

Pulisci i carciofi, elimina gambi, foglie esterne e punte. Tagliali a metà ed elimina il fieno interno, quindi riducili a fettine, tuffandole man mano in una ciotola di acqua acidulata con il succo di limone. Spella lo scalogno; lava il sedano, privalo dei filamenti, poi tritalo con lo scalogno e rosolali in una padella grande con un filo d'olio e un pizzico di sale.
Sgocciola i carciofi, uniscili al soffritto e rosolali per 10 minuti, finché saranno teneri. Intanto snocciola le olive, tagliale a filetti e aggiungile nel tegame con i carciofi; lascia sul fuoco ancora per qualche istante.
Lessa la pasta, scolala al dente e versala nella padella con i carciofi; unisci la burrata a pezzettini, mescola per qualche istante, lasciando che la burrata prenda un po' di calore, completa con il peperoncino e servi.

curcuma

Ha indiscusse proprietà antiossidanti e antinfiammatorie. Virtù che in Oriente, suo luogo d'origine, sono conosciute da millenni

DI **PAOLA MANCUSO**

I rizomi (la parte interrata del fusto) possono essere utilizzati freschi, dopo averli spellati. Per ottenere la polvere, vengono essiccati e macinati.

È un ingrediente fondamentale nel garam masala (chiamato comunemente **curry**), ma si trova anche in molti prodotti con la sigla **E100**, il codice che indica l'estratto della radice di curcuma utilizzato come colorante alimentare.
In Oriente è da sempre considerata tra le medicine naturali più efficaci per un gran numero di malattie e gli studi della scienza medica moderna ne hanno confermato l'azione **antiossidante**, antimicrobica e di efficace **antinfiammatorio**, anche per le patologie croniche. Tutte proprietà dovute soprattutto alla **curcumina**, il principale componente responsabile tra l'altro del caratteristico colore aranciato del rizoma e assimilabile a un polifenolo, in grado di proteggere le cellule dall'aggressione dei cosiddetti **radicali liberi**. Ricerche recenti le attribuiscono anche la capacità di prevenire e di rallentare lo sviluppo di tumori, di far diminuire gli zuccheri nel sangue delle persone diabetiche e di far aumentare il colesterolo "buono" (HDL) a scapito di quello "cattivo" (LDL). Questa caratteristica, assieme alla capacità di rallentare la coagulazione del sangue, la rende utile a prevenire infarti e ictus. Oltre alla curcumina, la curcuma contiene poi buone dosi di **potassio**, a sua volta alleato della salute cardiovascolare, e di **vitamine antiossidanti** (C ed E).

UNA PIANTA OFFICINALE **DAI FIORI BELLISSIMI**

Conosciuta anche come "zafferano delle Indie" per via del colore ocra, la curcuma viene ricavata dai rizomi della *Curcuma longa*, una pianta erbacea della stessa famiglia dello zenzero, originaria del Sudest asiatico. Se ne contano circa 80 varietà, con fusti alti 40-70 cm e scenografici fiori a forma di spiga, di diversi colori (fucsia, rosa, bianco); per questa ragione, in Italia si sta affermando la sua coltivazione come pianta ornamentale.

I nutrienti

In questa tabella sono indicati i principali minerali e vitamine contenuti in 100 g di curcuma in polvere

minerali	mg
Potassio	2.080
Fosforo	299
Magnesio	208
Calcio	168
Ferro	55
Sodio	27
Zinco	4,50

vitamine	mg
E	4,43
B3 (niacina)	1,350
C	0,7
B2 (riboflavina)	0,150
B6	0,107
B1 (tiamina)	0,058
K	0,013

Vasetto Minipet

È una confezione che permette di prelevare con un cucchiaino la quantità desiderata di curcuma macinata, con un tappo salvafreschezza che ne preserva nel tempo l'aroma e la qualità (La Drogheria 1880, 105 g, € 2,65).

EFFETTO SINERGICO

CON IL PEPE

Le proprietà della curcumina vengono amplificate in presenza della piperina (la sostanza responsabile del sapore piccante), per questo è consigliato aggiungere sempre alla curcuma una macinata di pepe nero o un po' di peperoncino. È raccomandato anche associarla con l'olio d'oliva, che rende la curcumina molto più assorbibile a livello intestinale.

10 g (200 mg di curcumina) al dì

È la dose consigliata per beneficiare dei suoi principi attivi, per brevi periodi e in assenza di calcoli biliari o problemi di coagulazione del sangue.

FOTO ISTOCK

UN OTTIMO CONDIMENTO

Un sistema per consumarla tutti i giorni è preparare un olio aromatizzato per condire le pietanze. Metti in un barattolo 3 cucchiai curcuma in polvere e 5 dl di olio di oliva, mescola bene, chiudi e lascia riposare per 7 giorni, scuotendo il barattolo ogni giorno. Filtra l'olio in una bottiglia, senza la curcuma depositata sul fondo (puoi utilizzarla per altre ricette) e conserva in un luogo buio o in credenza.

LE COMPONENTI PRINCIPALI OGNI 100 G

È una buona fonte di fibre che aiutano a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, anche se tra i lipidi circa la metà (1,8 g) sono grassi saturi.

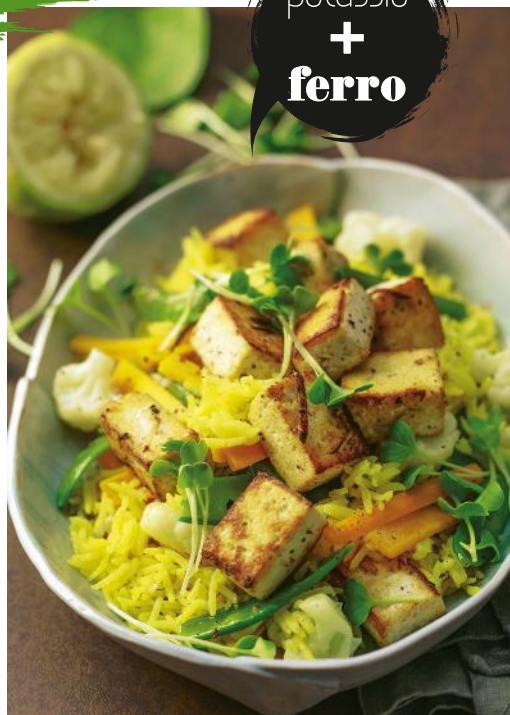
calorie	proteine	lipidi	carboidrati	zuccheri	fibre
312 kcal	9,68 g	3,25 g	67,14 g	3,21 g	22,7 g

fosforo + vitamina E

Quinoa con verdure

Per 4 persone

250 g di quinoa - 1 kg di verdure a foglia miste (cicoria, coste, catalogna) - 4 cm di zenzero fresco - 1 peperoncino - 2 spicchi d'aglio - 2 cucchiaini di curcuma - 50 g di mandorle pelate a lamelle - olio extravergine di oliva - sale

Lava le verdure e tagliale a tocchetti di 3-4 cm. Spella lo zenzero e grattugialo. Scalda una padella, mettici lo zenzero, il peperoncino a filetti, l'aglio spellato e tritato, 4 cucchiai d'acqua e lascia sul fuoco per 5 minuti.
Aggiungi le verdure, un pizzico di sale, copri e lasciale stufare per 10 minuti; scoprile, fai ridurre il liquido di cottura, cospargile di curcuma e mescola.
Tosta la quinoa in una casseruola, sala, copri con 2,5 dl d'acqua e cuoci a recipiente coperto per 10 minuti. Quando tutta l'acqua sarà assorbita, spegni e lasciala riposare, coperta, per 15 minuti. Uniscila alle verdure, mescolando. Tosta le mandorle e aggiungile poi completa con un filo d'olio, spicchi di limone e servi.

Riso con tofu marinato

Per 4 persone

400 g di tofu - 1 limone non trattato - 1 cucchiaio di salsa di soia - 2 carote - 100 g di cavolfiore - 60 g di taccole o fagiolini - 120 g di riso Basmati - 2 cucchiaini di curcuma - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Metti il tofu in un piatto con sopra un peso e lascia che elimini l'acqua per almeno 30 minuti. Nel frattempo, grattugia 1 cucchiaino di scorza di limone, tienila da parte e spremi il succo dell'agrume. Asciuga il tofu con carta da cucina e taglialo a quadrotti. Mettilo in una ciotola e cospargilo con il succo di limone, la salsa di soia e 1 cucchiaino di pepe macinato. Copri con pellicola e lascia riposare per mezz'ora.
Tosta il riso in una casseruola con 1 cucchiaio d'olio, sala, cospargi con la curcuma, versa 2,5 dl d'acqua e porta a ebollizione. Mescola, copri e cuoci a fuoco bassissimo per 7-8 minuti. Spegni e fai riposare, coperto, per 10 minuti.
Raschia le carote e tagliale a bastoncini; dividi il cavolfiore a cimette; spunta le taccole o i fagiolini. Cuoci a vapore le carote e il cavolfiore per 10 minuti, le taccole per 5 minuti. Scalda 2 cucchiai d'olio in una padella, unisci le verdure, salale e, quando saranno insaporite, aggiungile al riso in una ciotola. Fai dorare il tofu nella stessa padella. Cospargi il riso con la scorza di limone tenuta da parte e poco olio e completa con il tofu.

Patate e carciofi in tegame

Per 4 persone

5 patate medie non farinose - 5 carciofi - 2 scalogni - 1 limone non trattato - 1 ciuffo di maggiorana - 1 cucchiaino di curcuma - olio extravergine di oliva - sale

Spella gli scalogni e tagliali a spicchietti. Sbuccia le patate, lavale, asciugale e tagliale a rondelle sottili. Pulisci i carciofi, tagliali a metà, elimina l'eventuale fieno e affettali, immergendoli man mano in acqua acidulata con il succo di 1/2 limone.
Scalda 5 cucchiai d'olio in un tegame capiente e fai appassire gli scalogni. Unisci le patate e falle dorare a fuoco vivace per 10 minuti. Cospargile con la curcuma, aggiungi i carciofi sgocciolati, mescola delicatamente e prosegui la cottura a fuoco medio finché gli ortaggi saranno dorati.
Preleva la parte gialla della scorza del limone rimasto e tritala con le foglie di maggiorana. Cospargi le verdure con una presa di sale e completa con il trito preparato.

DI SILVIA TATOZZI

OLIO cosmetico naturale

Ricco di acidi grassi dalla struttura affine a quella dei grassi dell'epidermide, con un'elevata concentrazione di vitamina E, antiossidanti e acido oleico, l'olio extravergine di oliva è un vero e proprio **cosmetico naturale, utilissimo per ammorbidire e tonificare la pelle di viso e corpo e nutrire i capelli (vedi box in basso, a destra)**. Ma non solo. Vuoi far crescere rigoglioso il tuo Ficus benjamin? Ungi le foglie con olio extravergine di oliva e innaffia con acqua minerale imbiancata con un po' di latte. Provare per credere!

IL TRUCCO

come pulire le frange del tappeto

Anche dopo accurati lavaggi, le frange dei tappeti iniziano a scurirsi subito, accumulando nel giro di poco tempo polvere e residui di sporco, soprattutto quando in casa sono presenti animali domestici. Per pulirle senza rovinarle, sciogli 1 cucchiaio di **bicarbonato** in un bicchiere di **acqua gassata.** Cospargi interamente le fibre e lascia asciugare per circa 12 ore. Una volta che la miscela sarà stata completamente assorbita dalle frange, aspira eventuali residui di bicarbonato con l'aspirapolvere, dotata dell'apposita spazzola per tappeti.

JÜRGEN DIERMAIER/PIXABAY

DOVE LO BUTTO

CAPSULE DI CAFFÈ

A seconda del materiale di cui sono fatte, hanno un destino diverso: quelle in **alluminio** (tipo Nespresso) possono essere riconsegnate, dopo averle sciacquate, al punto vendita che provvederà allo smaltimento. Quelle **compostabili** possono essere buttate nell'umido; quelle in **plastica** non possono essere riciclate e vanno gettate nel bidone dell'indifferenziata.

HOME DÉCOR

tovaglioli AROMATICI

Basta poco per dare un tocco originale e un sapore rustico alla tavola, anticipando la primavera: realizza piccoli mazzetti di erbe aromatiche, menta, basilico, salvia, timo e maggiorana (scegline una diversa per ciascun ospite), e legali al tovagliolo infilandoli in un anello di rafia naturale o fissandoli con qualche giro di spago da cucina fermato da un piccolo nodo.

5 RIMEDI LOW COST

1 Maschera rassodante: mescola 1 albume sbattuto con 2 cucchiai di olio; stendi il composto sul viso, lascia agire 30 minuti e risciacqua.
2 Sapone da barba emolliente: mescola 50 g di sapone di Marsiglia liquido con 50 ml di olio, 20 ml di acqua di lavanda e 5 gocce del tuo olio essenziale preferito.
3 Impacco ristrutturante per capelli: mescola 1 cucchiaio di miele con 3 cucchiai di olio. Applica il composto sui capelli e lascia in posa per 30 minuti. Risciacqua bene.
4 Trattamento per mani e unghie: mescola 1 cucchiaino di succo di limone e 1 cucchiaio di olio di oliva. Applica immediatamente l'emulsione sulle mani insistendo anche sulle cuticule e lascia agire per 30 minuti. Risciacqua con acqua e sapone.
5 SOS per labbra secche e screpolate: fai uno scrub delicato miscelando olio d'oliva, zucchero, miele e zucchero di canna.

DI SILVIA TATOZZI

Tieni sempre una bottiglia d'acqua a portata di mano e bevi spesso fuori dai pasti, senza aspettare di avere lo stimolo della sete

È un carboidrato non disponibile (cioè non digeribile dagli enzimi prodotti dall'organismo) presente in diversi alimenti di origine vegetale (**cicoria, cipolla, aglio, asparagi, porri, carciofi e banane**). Arrivando integra nell'intestino, l'inulina favorisce la crescita di batteri alleati del microbiota, **favorendo la funzionalità intestinale e aiutando a ridurre il colesterolo e l'assorbimento di grassi**.

cottura AL SALE sana e gustosa

Il segreto di questa tecnica antichissima consiste nel **rivestire completamente il cibo crudo di sale grosso, che durante la cottura in forno si trasforma in un guscio** capace di isolare la pietanza, conservandone gli umori e l'umidità. La trasmissione più lenta del calore impedisce al cibo di seccare, preservandone il sapore naturale e una squisita morbidezza. Non occorre aggiungere olio né altri grassi. Questo metodo è adatto per cuocere il pesce (orate, branzini e crostacei), ma è consigliato anche per la carne, soprattutto manzo e pollame, e le verdure, che risulteranno più **gustose** e **digeribili**.

miele un antibiotico naturale

Recenti ricerche hanno confermato le proprietà antibatteriche del miele, in particolare di quelli di acacia e di castagno, nel combattere le affezioni delle vie respiratorie: **1 cucchiaino ogni mattina sul pane o per dolcificare il latte o il tè aiuta a prevenire tosse, raffreddore e mal di gola.**

COME CUOCE IN PENTOLA carote meglio cotte CHE CRUDE

Se è ormai accertato che alcune vitamine presenti negli alimenti si degradano con il calore, è vero in alcuni casi che la cottura aumenta la biodisponibilità delle sostanze benefiche contenute. Il **beta-carotene contenuto nelle carote, per esempio, risulta più facilmente assimilabile dopo essere stato sottoposto a una breve cottura**, con l'aggiunta di un grasso (olio o burro).

vitamina D: i 5 cibi che ne contengono di più

Preziosa per facilitare l'assorbimento del calcio a livello intestinale, con benefici per ossa e denti, la "vitamina del sole" viene sintetizzata dalla pelle con l'esposizione ai raggi solari, ma può essere assunta, in minor misura, anche attraverso alcuni alimenti. Ecco le percentuali per ogni 100 g. **Salmone**: 10,9 mcg per quello fresco; 17,1 mcg per quello affumicato. **Sardine**: 4,8 mcg. **Tuorlo**: 5,4 mcg. **Tonno in scatola**: 16 mcg. **Funghi**: capaci di sintetizzare vitamina D quando sono esposti ai raggi ultravioletti, concorrono a implementarne l'apporto; i porcini ne contengono 2,4 mcg.

LA SCUOLA di giallo

e in più...

GRATA DI FROLLA

1 Impasta gli scarti

Inizia preparando la frolla (ma vale anche per la brisée), poi lasciala riposare in frigo per 1 ora. Tira la pasta con il matterello a 1/2 cm di spessore e ricava un disco delle dimesioni dello stampo. Impasta gli scarti e stendili sul piano infarinato per ricavare le strisce.

2 Ritaglia le strisce

Dal rettangolo di frolla che avrai ricavato, servendoti di una rotella dentellata, taglia una decina di strisce larghe circa 1,5 cm e un po' più lunghe del diametro dello stampo. Ora sistema sulla crostata 5 strisce parallele, alla distanza di un paio di cm una dall'altra, poi piega a metà la prima, la terza e la quinta striscia.

3 Intreccia con cura

Appoggia una delle strisce rimaste al centro, in perpendicolare alle altre e ristendi le strisce piegate. Piega la seconda e la quarta, colloca un'altra striscia in perpendicolare e dispiega le strisce. Prosegui così con le strisce rimaste, piegando alternativamente le strisce dispari e pari. Elimina la pasta in eccesso, fai aderire bene le strisce al bordo e inforna.

gougère FARCITE

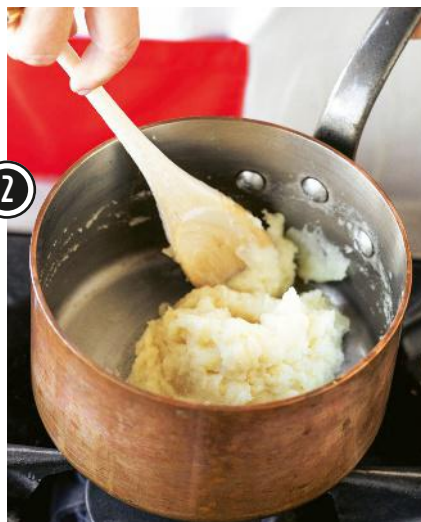
Sono una specialità di origine francese, bocconcini simili a bigné salati ripieni di farce sfiziose. Ideali da gustare come antipasto o per accompagnare l'aperitivo

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

① Prepara la base

Grattugia il Gruyère con una grattugia a fori grossi. Versa in una casseruola 125 g d'acqua, aggiungi il burro e un pizzico di sale. Metti sul fuoco e porta a ebollizione.

Il trucco

Per grattugiare più facilmente formaggi a pasta morbida come il Gruyère, mettili in freezer per un paio di minuti.

Unisci la farina ②

Cuoci per un paio di minuti o fino a quando il composto si staccherà dalle pareti della casseruola. Toglila dal fuoco e aggiungi la farina setacciata, in un colpo solo, mescolando vigorosamente per incorporarla.

un po' di storia

un piatto TIPICO della Borgogna

Come spesso succede per le specialità di antica tradizione, è difficile stabilire con precisione la data di nascita delle gougère. Quello che si sa è che la pasta choux iniziò ad essere utilizzata in Francia nel '500 grazie a Caterina de' Medici, sposa del re Enrico II, passata alla storia come la fiorentina che rivoluzionò la cucina e le abitudini di corte. Di certo le gougère sono tipiche della Borgogna, dove il paese di Flogny-la-Chapelle sostiene di essere il luogo d'origine di questa specialità, preparata già all'inizio dell'800 da un pasticcere parigino. Oggi, in tutta la regione le gougère, senza farcia, sono il più classico accompagnamento per degustare i famosi vini della Borgogna.

Ingredienti

Per 6 persone
40 g di burro
60 g di farina
3 uova
100 g di Gruyère
sale
Per la mousse al salmone:
50 g di mascarpone
50 g di robiola
100 g di salmone affumicato
pepe
aneto
Per la mousse di tonno:
125 g di tonno sott'olio
90 g di robiola
1 limone non trattato
timo
rosmarino
pepe

③ Aggiungi il formaggio

Trasferisci il composto in una ciotola, lascialo raffreddare, poi unisci 2 uova, uno alla volta, mescolando fino ad amalgamare molto bene il composto. Quindi, incorpora il Gruyère.

Gira pagina e segui la ricetta

Cottura ok

Cuoci le gougère a 220° per i primi 10 minuti, poi abbassa la temperatura del forno a 180° e prosegui la cottura, senza aprire lo sportello, fino a quando risulteranno ben dorate.

pasta choux

È il nome dell'impasto delle gougère, lo stesso di bignè e profiteroles, ma con l'aggiunta di formaggio che può essere Gruyère, Emmentaler o Comté. In francese, "choux" significa cavolo, infatti la forma piccola e tondeggiante di queste specialità ricorda proprio quella dei cavolini di Bruxelles.

2 COTTURE

La pasta choux si distingue dalle altre basi di pasticceria (frolla o pan di Spagna) perché viene lavorata con una tecnica che prevede una doppia cottura: la prima, rapida, sul fornello e la seconda nel forno: in questa fase, all'interno dell'impasto si formano grosse bolle d'aria, caratteristica distintiva della pasta choux.

4 Forma e cuoci

Preleva poco composto alla volta e, con l'aiuto di 2 cucchiai, forma tante palline del diametro di 3-4 cm. Disponile ben distanziate su una placca rivestita di carta da forno e spennellale con l'uovo rimasto leggermente sbattuto. Cuocile nel forno già caldo a 180° per 30 minuti circa.

Prepara il ripieno 5

Nel frattempo, riduci il salmone a listarelle e mescolale con il mascarpone e la robiola. Completa con una macinata di pepe e tieni da parte.

Fai il secondo ripieno 6

Sgocciola il tonno dal liquido di conservazione, trasferiscilo in una ciotola e sminuzzalo fine con una forchetta. Unisci la robiola, una grattugiata di scorza di limone, qualche fogliolina di timo e una macinata di pepe. Mescola bene per amalgamare gli ingredienti e tieni da parte.

Anche così

Puoi aprire le gougère a metà, oppure praticare un foro sulla base e farcirle con le mousse preparate, con l'aiuto di una sac-à-poche a bocchetta liscia.

7 Taglia le gougère

Sforna le gougère e falle raffreddare completamente. Quindi, con l'aiuto di un coltellino affilato, dividile a metà.

Farcisci e completa 8

Farcisci metà delle gougère con la mousse di salmone tenuta da parte, chiudile e guarniscile con un ciuffetto di aneto. Riempi le restanti con la mousse di tonno preparata e completa con aghi di rosmarino.

Bignè salati con carciofi e noci

Per 6 persone
Preparazione 30 minuti
Cottura 40 minuti

4 carciofi - 75 g di farina - 2 uova - 50 g di gherigli di noce - 100 g di robiola - 45 g di burro - 20 g di grana padano Dop grattugiato - 1 rametto di maggiorana - 1 limone - sale - pepe

Immergi le noci in acqua fredda per evitare che brucino in cottura. Prepara la pasta choux: versa 1,2 dl di acqua in una casseruola, unisci 35 g di burro, 1 presa di sale e porta a ebollizione. Leva la casseruola dal fuoco, versa tutta la farina in una sola volta e mescola bene.
Cuoci su fiamma bassa per 2 minuti, mescolando. Fai raffreddare, incorpora le uova, 1 alla volta, e trasferisci la pasta in una tasca da pasticciere. Spremi tanti mucchietti su una teglia rivestita con carta da forno e disponi 1 noce su ogni bignè. Inforna a 200° per 25 minuti.
Pulisci i carciofi, tagliali a spicchi e tuffali in acqua e succo di limone. Sciogli in un padellino il burro rimasto, unisci i carciofi sgocciolati, sala e falli stufare per 5 minuti. Frulla metà dei carciofi con la robiola, la maggiorana, sale e pepe; trasferisci la mousse ottenuta in una tasca da pasticciere e farcisci i bignè; guarniscili con i carciofi rimasti e spolverizza con il grana.

zuppa DI VONGOLE E CECI

Un primo con ingredienti di mare e di terra, nel classico connubio tra legumi e molluschi. Servito con fette di pane tostato, si raccoglie il gustoso sughetto per "fare scarpetta"

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
1 kg di vongole veraci
150 g di ceci secchi
2 coste di sedano
1 cipolla
2 carote
2 zucchine
1 scalogno
3 spicchi d'aglio
4 pomodori
1 rametto di rosmarino
1 rametto di prezzemolo
5-6 foglie di basilico
4 fette di pane toscano
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Lessa i ceci

Metti i ceci in una ciotola, coprili d'acqua fredda e lasciali a bagno per 12 ore. Scolali, sciacquali e trasferiscili in una casseruola di coccio piena d'acqua fredda; unisci il rosmarino e 1 spicchio d'aglio e lessali per 2 ore circa a fuoco basso. Salali a fine cottura. Per fare più in fretta, puoi usare la pentola a pressione.

1

2

Pulisci le vongole

Lava le vongole sotto l'acqua corrente e falle spurgare in una ciotola d'acqua fredda salata (2 cucchiai di sale per ogni litro d'acqua) per almeno 2 ore. Sgocciolale con un mestolo forato, senza smuovere la sabbia che si sarà depositata sul fondo della ciotola.

3

Falle aprire

Metti le vongole in un tegame, coprile e cuoci a fuoco vivace per 5 minuti o finché si apriranno. Scolale con un mestolo forato, elimina quelle che non si sono aperte e sguscia quelle rimaste (tranne alcune per guarnire). Tieni da parte il liquido di cottura che si sarà formato.

cottura risparmia TEMPO

La pentola a pressione è ideale per cuocere i legumi, per risparmiare tempo, ma anche perché rimangono più saporiti. Metti i ceci già ammollati nella pentola con 6-7 dl d'acqua, l'aglio e il rosmarino. Chiudila con il coperchio, mettila sul fuoco e portala in pressione a fiamma alta fino all'inizio del sibilo. Abbassa la fiamma al minimo e calcola da questo momento 45-50 minuti di cottura.

Gira pagina e segui la ricetta

Pulisci le verdure ④

Spella la cipolla, priva il sedano dei filamenti, spunta le zucchine e raschia le carote. Lava tutte le verdure, asciugale e riducile a julienne (striscioline) con l'apposita grattugia.

Prepara il fondo

Spella lo scalogno e 1 spicchio di aglio e tritali fini. Falli soffriggere in una casseruola con 2 cucchiai d'olio; unisci le verdure preparate e falle stufare per 5 minuti. Quindi, aggiungi il liquido di cottura delle vongole tenuto da parte, filtrato, i ceci, il prezzemolo e il basilico tritati. Regola di sale, pepa, copri e cuoci a fiamma dolce per 10 minuti.

⑥

⑤

Sbollenta i pomodori

Tuffa i pomodori in acqua bollente per qualche istante, scolali, passali sotto l'acqua corrente fredda, elimina la pelle e riduci la polpa a pezzetti.

STEP CRITICO
occhio alla sabbia

Il liquido rilasciato dalle vongole quando si fanno aprire in padella spesso contiene residui di sabbia finissima, anche se non visibili. Per non rischiare di rovinare la preparazione, è indispensabile filtrarlo, facendolo passare attraverso un colino a maglie fitte foderato con una garza o un telo, che tratterrà anche i granelli più minuscoli.

7 Prepara i crostini

Intanto, taglia le fette di pane a metà o in 3 pezzi, se sono grandi; disponile su una placca e falle tostare leggermente su entrambi i lati nel forno a 180°. Togli i crostini dal forno appena diventano dorati e strofinali con l'aglio rimasto spellato. Tienili in caldo.

Morbidi molluschi

Quando aggiungi le vongole sgusciate, per mantenerle morbide e polpose, non lasciarle sul fuoco per più di 1 minuto, altrimenti diventano dure e gommose.

8 Completa e servi

Unisci le vongole sgusciate alle verdure nella casseruola, mescola e regola di sale e pepe. Distribuisci la zuppa nelle ciotole individuali, completa con le vongole nel guscio tenute da parte e, se ti piace, un trito fine di prezzemolo e basilico. Servi la zuppa calda o tiepida, accompagnata con i crostini preparati.

Fregola con le vongole

Per 4 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 30 minuti

280 g di fregola sarda - 1 kg di vongole già spurgate - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 litro di brodo vegetale - 2 spicchi d'aglio - vino bianco secco - olio extravergine di oliva - pepe

Scalda una casseruola con 1 spicchio d'aglio spellato e il prezzemolo (tienine da parte 1 terzo). Unisci le vongole, irrorale con 1 dl di vino, copri e falle aprire a fuoco vivo; sgocciolale con un mestolo forato, elimina quelle chiuse e sgusciane metà. Filtra il liquido di cottura attraverso un colino foderato con una garza. **Unisci il liquido delle vongole** al brodo vegetale e portalo a ebollizione. Scalda una padella antiaderente e tosta la fregola per 2 minuti, mescolando. Aggiungi l'aglio rimasto tritato e sfuma con poco vino. Abbassa la fiamma, irrora con 2 mestoli di brodo bollente e mescola. Prosegui la cottura della fregola per il tempo indicato sulla confezione (8-10 minuti), come se fosse un risotto. **Aggiungi le vongole** preparate, mescola e lascia insaporire per 1 minuto. Spegni e completa con 2-3 cucchiai di olio, il prezzemolo rimasto tritato e una macinata di pepe.

ROVESCIATA all'ananas

Una morbida torta dal gusto esotico: fette caramellate dell'aromatico frutto sulla superficie e cocco nell'impasto

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 6 persone
1 ananas fresco
230 g di zucchero
3 cucchiai di succo di limone
160 g di burro
100 g di mascarpone
4 uova
130 g di farina
1 bustina di lievito vanigliato
130 g di cocco grattugiato disidratato
2 cucchiai di acqua di fiori d'arancio

1 Pulisci l'ananas

Elimina la calotta, la base e la scorza dell'ananas con l'aiuto di un coltello seghettato. Ricava 5 fette dalla parte centrale (tieni da parte la polpa rimasta), poi elimina il torsolo centrale più duro, con l'apposito cavatorsoli.

TATIN illustre antenata

La torta rovesciata più famosa è la tarte tatin, delizioso dolce di mele d'origine francese, creato dalle sorelle Tatin nella seconda metà dell'Ottocento. Secondo la leggenda, le sorelle locandiere avrebbero messo in forno le mele, dimenticandosi però la pasta di base. Per rimediare, coprirono la frutta caramellata con un disco di pasta brisée. In seguito la tatin ha avuto grande successo, grazie anche al ristorante parigino Chez Maxim's, che ne fece uno dei suoi cavalli di battaglia in menu.

Cuoci le fette 2

Fai caramellare 100 g di zucchero con 1/2 bicchiere d'acqua in una padella antiaderente di 28 cm con manico asportabile. Unisci le fette di ananas e riempi gli spazi vuoti con l'ananas tenuto da parte a spicchi. Spruzza con il succo di limone e, dopo alcuni istanti, aggiungi 30 g di burro a fiocchetti. Gira le fette, cuoci ancora per 1 minuto e spegni.

3 Prepara l'impasto

Fai ammorbidire il restante burro in una ciotola, aggiungi il mascarpone e lo zucchero rimasto e lavora con le fruste elettriche per 2-3 minuti. Quindi, incorpora 1 uovo alla volta, fino a ottenere un composto montato. Unisci infine il cocco, la farina setacciata con il lievito e l'acqua di fiori d'arancio.

4 Livella e inforna

Copri le fette di ananas caramellate con l'impasto preparato, livellalo e trasferisci nel forno già caldo a 180°. Dopo 1 minuto abbassa la temperatura a 170° e continua la cottura per 35-40 minuti. Togli dal forno, attendi 5 minuti, quindi capovolgi la torta su un piatto da portata. Servila tiepida o fredda.

preparo e **congelo**

A CURA DI **DANIELA FALSITTA**

PER SERVIRE
Togli la pancetta dal freezer, falla scongelare e tagliala a fette. Allineale in una teglia, irrorale con il fondo di cottura e inforna a 180° per 20 minuti. Guarnisci con patate al forno.

passo a passo

Pancetta di vitello ripiena

Preparazione **30 minuti**
Cottura **2 ore e 20 minuti**
Dosi per **8 persone**

1,5 kg di pancetta di vitello - 300 g di bietole - 100 g di mortadella - 200 g di polpa di vitello macinata - 2 panini - latte - 20 g di pinoli - 2 uova - 50 g di grana padano Dop grattugiato - 2 carote - 2 coste di sedano - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - vino bianco - brodo di carne - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

1 Ammorbidisci i panini nel latte. Lessa le bietole in acqua bollente salata. Scolale, strizzale e falle saltare in padella con 40 g di burro e l'aglio spellato; eliminalo e trita le bietole.

2 Mescola in una ciotola la mortadella tritata, la polpa macinata, i pinoli, le bietole preparate, le uova, il grana, il pane strizzato, sale e pepe. Pratica un taglio nella pancetta formando una tasca.

3 Riempi la tasca per 3/4 con il mix e cuci. Spella la cipolla, raschia le carote, lava il sedano e tritali. Soffriggi gli ortaggi in una casseruola che possa andare in forno con 2 cucchiai d'olio e 40 g di burro, poi unisci la carne e falla rosolare su tutti i lati, sala e pepa. Bagna con un bicchiere di vino, fallo evaporare e inforna per 2 ore a 180° unendo poco brodo caldo quando necessario e attivando il grill negli ultimi 5 minuti. Fai raffreddare la carne, trasferiscila in un contenitore con il coperchio e mettila in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA

PER SERVIRE
Togli la teglia dal freezer, elimina la pellicola e inforna a 200° per 30 minuti o finché le crêpes saranno ben gratinate.

Crêpes verdi farcite

Preparazione **20 min. + riposo**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **6 persone**

100 g di farina - 2 uova - 1 bicchiere di latte - 50 g di spinaci lessati, strizzati e frullati - 1 bicchiere di panna fresca - timo - burro - sale - pepe
Per la farcia: 150 g di Gruyère - 1 cucchiaio di grana padano Dop grattugiato - 50 g di prosciutto cotto tritato - 2,5 dl di latte - 30 g di farina - 60 g di burro - noce moscata - sale - pepe

1 Per le crêpes lavora le uova in una ciotola con un cucchiaio di legno aggiungendo poca farina setacciata alla volta. Diluisci con il latte e incorpora gli spinaci fino a ottenere una pastella omogenea. Falla riposare al fresco per un'ora.

2 Fai fondere un pezzettino di burro in una padella antiaderente di 16-18 cm. Versa un mestolino di pastella e fai roteare la padella per coprire il fondo: cuoci la crêpe 1 minuto per lato girandola con una spatola. Prosegui fino a esaurire la pastella.

3 Prepara la farcia: fai fondere 30 g di burro, incorpora la farina con un cucchiaio di legno e lasciala tostare; diluisci con il latte, aggiungi sale, pepe e noce moscata. Cuoci per 10 minuti mescolando e unisci il Gruyère a lamelle, il grana e il prosciutto. Distribuisci il ripieno sulle crêpe, piegale a metà e ancora a metà e allineale in una teglia imburrata. Versa la panna in una ciotola, insaporiscila con sale, pepe e il timo sforbiciato. Versa la panna sulle crêpes, copri con la pellicola e metti in freezer.

FOTO DI MAURO PADULA

con la pentola a pressione

A CURA DI **DANIELA FALSITTA**

passo a passo

Zuppa di carciofi al curry

Preparazione **20 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **4 persone**

4 carciofi grossi - 1 patata - 1 cipolla - 1 carota - 1 limone - 1 pomodoro maturo ma sodo - 1 spicchio d'aglio - 1 ciuffo di prezzemolo - 40 g di pecorino - 4 fette di pane integrale - curry dolce - olio extravergine d'oliva- sale - pepe

1 Pulisci i carciofi: taglia i gambi e pelali. Elimina le foglie esterne arrivando al cuore, poi taglia le punte, dividili a metà, privali dell'eventuale fieno, riducili a spicchietti e immergili man mano in acqua fredda acidulata con il succo di limone. Trasferiscili nel cestello per la cottura a vapore e sistemalo nella pentola a pressione, poi aggiungi acqua fino a sfiorare il fondo del cestello. Chiudi con il coperchio e metti su fiamma alta; abbassala all'inizio del sibilo e calcola 5 minuti di cottura. Spegni, fai sfogare il vapore e metti da parte i carciofi cotti.
2 Sbuccia la patata e tagliala a cubetti con il pomodoro. Spella la cipolla e l'aglio, raschia la carota e trita il tutto, poi soffriggi il mix nella pentola a pressione lavata e asciugata con 3 cucchiai d'olio, unisci 1 cucchiaio di curry e i cubetti di patata e pomodoro. Versa 8 dl di acqua, sala, pepa, chiudi con il coperchio e calcola 10 minuti di cottura dall'inizio del sibilo. Spegni e fai sfogare il vapore.
3 Frulla un mestolo di zuppa con i gambi dei carciofi e metti la crema ottenuta nella pentola; unisci gli spicchietti di carciofo, regola di sale e pepe. Taglia il pane a bastoncini e tostali in forno. Servi la zuppa con i crostini di pane, il prezzemolo tritato e il pecorino a scaglie.

1

2

3

LA COTTURA TRADIZIONALE

Cuoci al vapore in un cestello in pentola chiusa gli spicchi di carciofo e i gambi spellati a pezzetti per 25 minuti. Procedi con la ricetta facendo cuocere il mix di patate e pomodoro per 20 minuti.

FOTO DI MAURO PADULA

con il **microonde**

A CURA DI **DANIELA FALSITTA**

passo a passo

LA COTTURA TRADIZIONALE
Fai tostare la farina nel burro, versa il latte e fai cuocere la besciamella per 10 minuti mescolando. Prosegui la preparazione come spiegato sotto e inforna i mini soufflé a 160° per 30 minuti.

Soufflé al formaggio

Preparazione **20 minuti**
Cottura **20 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 ml di latte - 100 g di provolone dolce grattugiato - 30 g di grana padano Dop grattugiato - 60 g di farina - 3 uova - 1 cucchiaino di lievito per torte salate - burro - noce moscata - sale - pepe

1 Fai fondere 60 g di burro nel microonde, poi incorpora la farina con un cucchiaio di legno. Diluisci con il latte freddo, mescolando con una frusta e insaporisci con sale, pepe e noce moscata. Copri con la pellicola e cuoci per 5 minuti nel microonde alla massima potenza, mescolando due volte il composto con la frusta. Sforna e lascia intiepidire.

2 Intanto sguscia le uova, separando tuorli e albumi e monta questi ultimi a neve ferma con le fruste elettriche. Incorpora al composto cotto i formaggi grattugiati, il lievito e i tuorli; unisci infine gli albumi montati con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

3 Ungi quattro stampi da soufflé da 250 ml adatti al microonde e versaci il composto. Inforna per 10 minuti alla massima potenza, abbinando il grill e ruotando di 180° gli stampini dopo i primi 5 minuti di cottura.

FOTO DI MAURO PADULA

bontà dal **macellaio**

DI **CRISTIANA CASSÉ**

LO SAPEVI CHE...
È SALUTARE E MAGRISSIMA

il prezzo

Il costo della trippa è davvero molto basso: si va 5 a 12 euro al chilo, secondo la parte di stomaco utilizzata e la lavorazione (sbianchimento e precottura), che può essere più o meno artigianale.

trippa

Nella nostra penisola la trippa di bovino è apprezzata da almeno 2000 anni e ancora oggi è un **pilastro della cucina regionale**: dalla busecca alla milanese con pomodoro e fagioli bianchi (a base di foiolo, ovvero il prestomaco omaso) al lampredotto fiorentino da gustare nel panino con salsa verde (qui si usa lo stomaco finale, l'abomaso), fino alle versioni venete, liguri, emiliane, toscane e laziali. Come molte preparazioni legate al passato, anche la trippa **sta vivendo una rinascita** e forse il motivo sta nel fatto che, oltre a essere super economica, contiene solo 5 grammi di grassi per etto e ha **gusto delicato**. In commercio la si trova già "lavata" (con appositi accorgimenti) e scottata: prepararla in casa da cruda richiederebbe abilità e almeno 10 ore, con risultati non ottimali. All'acquisto è bene **preferirla di colore grigiastro**: quella molto chiara è sbiancata con acidi che rubano nutrienti e sapore.

il quinto quarto

Le frattaglie, e la trippa in particolare, in macelleria sono definite "quinto quarto": cioè quello in più rispetto ai quattro in cui viene suddiviso un animale da carne per essere venduto. È un modo per indicarne l'umiltà commerciale, ma non quella nutritiva: infatti, è proprio in questi tagli "poveri" che la cucina popolare trova le sue migliori espressioni.

CONSIGLI per l'uso

A causa della sua struttura frastagliata la trippa ha il difetto di "catturare" in fretta i batteri, quindi, quando la acquisti, controlla che abbia odore gradevole e tienila in frigo al massimo per 24 ore. Per cucinarla, ricordati di tagliarla a striscioline piuttosto sottili (diversamente risulta gommosa) e di non lesinare con il tempo di cottura: se non è ben morbida, può essere indigesta. Se la congeli, mettila in un sacchetto per alimenti già tagliata e appiattiscila il più possibile: così sarà più veloce lo scongelamento, che deve avvenire in frigo (non a temperatura ambiente).

il taglio

È ottenuta dall'apparato digente del bovino, che si compone di 4 parti: 3 prestomaci (rumine, reticolo e omaso) e 1 stomaco vero e proprio (abomaso). Il rumine è il più grosso e il meno magro, il reticolo ha consistenza spugnosa, l'omaso ha struttura lamellare (è il più magro) e l'abomaso è alveolare, scuro e di sapore un po' più intenso.

108

CALORIE PER ETTO

È un alimento decisamente ipocalorico, ma ad elevata percentuale di proteine nobili. Tra i nutrienti si dintiguono il ferro e le vitamine del gruppo B, presenti in eccellenti quantità.

Con patate e pesto di prezzemolo

Preparazione **50 minuti**
Cottura **3 ore e 30 minuti**
Dosi per **4 persone**

600 g di trippa di vitello - 400 g di patate - 30 g di pecorino grattugiato - 50 g di prezzemolo - 1 costa di sedano - 1 carota - 1 cipolla - 1 foglia di alloro - 1 rametto di rosmarino - 3 rametti di timo - 4 bacche di ginepro - 1 spicchio d'aglio - aceto bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe, anche in grani

Taglia la trippa a striscioline e mettila a bagno in acqua fredda con 3 cucchiai di aceto per 30 minuti. Intanto, pulisci il sedano, la carota e la cipolla, tagliali a pezzetti e falli bollire in abbondante acqua con l'alloro, il rosmarino e il timo, il ginepro e qualche grano di pepe per mezz'ora. **Filtra il brodo**, salalo e riportalo a bollore. Aggiungi la trippa sgocciolata e sciacquata e cuocila per 3 ore a fuoco basso. Intanto, lessa le patate, sbucciale e affettale. Lava il prezzemolo e frullalo con il pecorino, l'aglio spellato, 1 cucchiaio di aceto, 3 cucchiai di olio, sale e pepe. **Sgocciola la trippa,** condiscila con il pesto e poi mescolala con le patate. Guarnisci, se ti piace, con pane carasau sbriciolato.

Al pomodoro con fagioli

Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **3 ore**
Dosi per **4-5 persone**

1 kg di trippa di vitello - 200 g di fagioli bianchi di Spagna lessati - 50 g di concentrato di pomodoro - 30 g di grana padano Dop grattugiato - 1 carota - 1 cipolla - 1 costa di sedano - 50 g di burro - 1 litro di brodo vegetale - aceto bianco - zucchero - sale - pepe

STEP BY STEP

1. **Riduci la trippa a striscioline** e falle marinare in abbondante acqua fredda con 3 cucchiai di aceto per 30 minuti. Intanto, stempera il concentrato di pomodoro e 1 cucchiaino di zucchero nel brodo e scaldalo.

2. **Pulisci la carota**, la cipolla e il sedano, lavali e tritali. Soffriggili con il burro per 5 minuti, poi unsci la trippa sgocciolata e sciacquata e rosolala per 4 minuti. Abbassa la fiamma al minimo, irrora con 1 mestolo di brodo caldo e cuoci semicoperto per 2 ore mezzo: di tanto in tanto, mescola e bagna con un mestolino di brodo.

3. **Versa i fagioli** nella casseruola con la trippa. Sala, pepa e prosegui la cottura senza coperchio per mezz'ora: bagna con il brodo solo se la consistenza ti sembra troppo asciutta. Distribuisci la trippa nei piatti e spolverizzala con il grana. Se ti piace, completa con pane casereccio.

dal mare in pescheria

DI PAOLA MANCUSO

LO SAPEVI CHE...
QUELLO AFRICANO PUÒ RAGGIUNGERE I 2 METRI DI LUNGHEZZA

Delicati filetti
Dal persico reale, di dimensioni molto inferiori rispetto a quello africano, si ricavano filetti piuttosto piccoli e sottili, di colore bianco-rosato.

pesce persico

Con questo temine si definiscono specie diverse di pesci d'acqua dolce. Il più pregiato è il **persico reale** (*Perca fluviatilis*), presente in Europa e in Italia, dove viene catturato soprattutto nei grandi laghi del Nord. Molto diffuso sul mercato è il **persico africano** o del Nilo (*Lates niloticus*), originario, appunto, dei grandi bacini africani (laghi Vittoria e Ciad) e subito lavorato in stabilimenti locali: ridotto in filetti e congelato, viene spedito in Europa, in genere nell'arco di 24 ore. Pur essendo poco saporito, in Italia il persico africano ha un buon successo commerciale (nei primi anni Duemila le importazioni sono aumentate di dieci volte), perché è **molto economico**, oltre che **pratico in cucina**, senza scarto nè spine (ha un'unica lisca centrale). Inoltre, essendo un pesce di notevoli dimensioni (il reale non supera i 25 cm), se ne ricavano filetti grandi e spessi, di colore rosa carico.

come CUOCERLO

I filetti di persico si prestano bene alle preparazioni veloci: in padella, si possono infarinare e friggere con burro e salvia, oppure cuocere con pomodorini, acciughe, capperi e olive per renderli più appetitosi. Se preferisci la cottura al forno, puoi impanarli in un mix di pangrattato, aglio ed erbe aromatiche (come prezzemolo e salvia) e poi gratinarli. Per la loro delicatezza, è meglio non cuocere i filetti alla griglia.

curiosità

La vescica natatoria del persico africano è richiestissima dal mercato asiatico e in particolare dalla Cina, dove viene essiccata e consumata per le sue proprietà afrodisiache.

81

Sono le calorie apportate da 100 g di persico africano, dalle carni magre (solo 1 g di lipidi), con un discreto contenuto di proteine (15 g circa) e pochi minerali (256 mg di potassio, 92 mg di sodio). Il contenuto di colesterolo è di 70 mg.

la sicurezza

Per tutti i prodotti di importazione extraeuropea, e quindi anche per il persico africano, la conformità ai requisiti di sicurezza alimentare prevista dalla normativa è garantita tramite controlli di frontiera.

Fagottini in pasta fillo

Preparazione **30 minuti**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

500 g di filetti di pesce persico - 1 scalogno - 1 patata - 70 g di pomodori secchi sott'olio - 50 g di olive verdi denocciolate - 150 g di pasta fillo - origano - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Spella lo scalogno, tritalo e fallo appassire in un tegame con un filo d'olio. Aggiungi la patata sbucciata e tagliata a dadini, falla cuocere per 10 minuti, poi schiacciala. Lascia intiepidire, quindi aggiungi i pomodori sgocciolati e tritati, le olive spezzettate, un pizzico di origano, una presa di sale e una macinata di pepe.
Batti leggermente i filetti di pesce; metti al centro di ciascuno un po' del ripieno preparato, poi piegali a fagottino.
Ritaglia la pasta fillo a quadrati di circa 12 cm di lato, spennellali d'olio e avvolgi ogni fagottino con 3 quadrati, formando per ciascuno un cestino. Spennella la superficie con poco olio e cuoci nel forno già caldo a 170° per 15 minuti.

Risotto con filetti alla salvia

Preparazione **15 minuti + riposo**
Cottura **30 minuti**
Dosi per **4 persone**

300 g di riso superfino Carnaroli - 5 filetti di pesce persico di circa 100 g ciascuno - pangrattato finissimo - 2 cucchiai di prezzemolo tritato - 1 limone non trattato - 2 uova - 1 piccola cipolla - 1 rametto di salvia - 1 litro di brodo di pesce o vegetale - 1 bicchiere di vino bianco secco - 1 spicchio d'aglio - 80 g di burro - sale - pepe

STEP BY STEP

1

Mescola il prezzemolo tritato con il succo e la scorza grattugiata del limone, l'aglio spellato e tritato, sale e pepe. Sistema i filetti in una ciotola, versaci sopra la marinata e lasciali insaporire per 30 minuti. Intanto, fai soffriggere in una larga casseruola la cipolla tritata con 30 g di burro. Unisci un filetto di pesce sgocciolato dalla marinata e a pezzetti. Cuoci, mescolando delicatamente, per circa 2 minuti.

2

Aggiungi il riso, fallo tostare per 2-3 minuti e sfuma con il vino. Versa 1 mestolo di brodo bollente, lascialo assorbire e aggiungi 1-2 mestoli di brodo ogni volta che il precedente sarà assorbito, mescolando ogni volta. Prosegui la cottura per 16-18 minuti e spegni alla fine. Intanto, sgocciola dalla marinata i filetti rimasti, infarinali, passali nelle uova leggermente sbattute e quindi nel pangrattato.

3

Fai fondere 80 g di burro in una padella. Appena sarà ben caldo, unisci il rametto di salvia, immergi i filetti impanati e cuocili 2 minuti per parte, girandoli delicatamente con una paletta per evitare di romperli. Quando il risotto sarà cotto, toglilo dal fuoco, incorpora una noce di burro a fiocchetti e lascia riposare per 1 minuto. Disponici sopra i filetti di persico ben caldi, cospargi con poco burro di cottura sfrigolante e servi.

STEFANO D'ORAZIO

CONFESSO CHE HO STONATO

*prezzo rivista esclusa

zampediverse

A SOLI € 9,90*

IL LIBRO-RACCONTO DELL'ANIMA RIBELLE DEI POOH.

A pochi mesi dalla sua scomparsa, un libro per scoprire il lato nascosto di un gigante della musica italiana. Più che una semplice autobiografia, un inno all'amicizia e allo straordinario valore dell'imperfezione.

DAL 5 FEBBRAIO IN EDICOLA CON

Prodotto e realizzato da
Stile Italia Edizioni srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandri
caporedattore

Barbara Galli
caporedattore

Livia Fagetti
caporedattore

Cristiana Cassé
caposervizio

Alessandro Gnocchi
caposervizio

Monica Pilotto
vicecaposervizio

Silvia Bombelli

Daniela Falsitta

Silvia Tatozzi

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
caporedattore

Susanna Meregalli

Silvia Viganò

Patrizia Zanette

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
responsabile

Paolo Riosa
ricerca fotografica

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone,
Monica Cesari Sartoni,
Daniela Malavasi,
Paola Mancuso,
Anna Pacchi,
Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sonia Fedrizzi,
Maurizio Lodi,
Mauro Padula,
Archivio Stile Italia Edizioni

STYLIST
Laura Cereda,
Stefania Frediani

"Il contrasto tra la cremosità della burrata e la croccantezza di pistacchi e mandorle mi ha convinta. Un gran primo!"

"Una pescatrice più succulenta grazie allo speck; rinfrescata da menta e scorza di limone. Questo incontro tra mare e terra è davvero riuscito".

"Per una coincidenza fortunata avevo appena ricevuto in regalo dei bellissimi limoni biologici. Come avrei potuto non preparare questa magnifica crostata?"

"Le uova alla benedict sono un mio cavallo di battaglia. Con le bietoline colorate e la salsa al tabasco ho dato loro un bel tocco di novità".

"Qualche anno fa non si trovavano a Milano, ma ora le puntarelle ci sono e vale la pena approfittarne. Ottime in questo ricchissimo mix".

31 modi PER FARE LA PASTA FRESCA

Tagliatelle e tagliolini, lasagne e maltagliati, classiche o di farine speciali, con aggiunta di ortaggi o erbe, sempre condite con il sugo ideale

Ciambelle di Pasqua

Immancabili sulla tavola di festa, si declinano in tre proposte tra dolce e salato, tutte irresistibili

ASPARAGI E UOVA

Un abbinamento classico da riscoprire in nuove interpretazioni: una frittata ripiena di asparagi, una padellata di questi ortaggi con uova di quaglia, una pizza, una terrina...

... E TANTO ALTRO!

MONDADORI MEDIA S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
Gentile abbonato, desideriamo informarti che dal giorno 1 gennaio 2020 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. ha ceduto il proprio ramo d'azienda relativo all'area periodici alla società Mondadori Media S.p.A.. Per effetto di tale cessione, Mondadori Media S.p.A. è subentrata nei rapporti contrattuali relativi al tuo abbonamento precedentemente instaurati tra te ed Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Di conseguenza, i dati personali raccolti da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. nell'ambito dell'instaurazione o in esecuzione del rapporto contrattuale di abbonamento, sono stati comunicati a Mondadori Media S.p.A., che ne è divenuta titolare del trattamento ai sensi dell'articolo 4 n. 7 del Regolamento UE n. 679/2016 (General Data Protection Regulation – "GDPR"). Trattandosi di una cessione infra-gruppo i tuoi dati personali continueranno ad essere trattati secondo le politiche di gestione e trattamento di dati personali adottate dal Gruppo Mondadori e, in particolare, Mondadori Media S.p.A. tratterà i tuoi dati personali per le stesse finalità e con le stesse modalità per le quali sono stati ad oggi trattati da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A., nel pieno rispetto dei principi in materia di protezione dei dati personali previsti dal GDPR e di qualsiasi altra normativa applicabile. Ti invitiamo, quindi, a prendere visione dell'informativa sul trattamento dei dati personali resa da Mondadori Media S.p.A. ai sensi dell'articolo 14 del GDPR visitando il sito internet www.abbonamenti.it/privacyex14mm
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539

Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 25/05/2020